

اهدای ۱۲ هزار جلد کتاب به کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران



رئیس کتابخانه مرکزی، مرکز اسناد و تأمین منابع علمی دانشگاه تهران با اشاره به اهدای ۱۲ هزار جلد کتاب به این کتابخانه گفت: با کمک و مساعدت موسسه خانه کتاب، ۱۰ هزار جلد کتاب و به همت معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۲ هزار جلد کتاب به منبع و مخزن کتابخانه مرکزی، مرکز اسناد و تأمین منابع علمی دانشگاه تهران افزوده شد.

رسول جعفریان؛ رئیس کتابخانه خیرگزاری اپنا؛ با اعلام خبر اهدای کتاب از سوی خانه کتاب گفت: در دوسه ماه گذشته جلسه مشترکی در زمینه افزایش مشارکت‌ها و همکاری‌ها با مدیرعامل موسسه خانه کتاب داشتیم و تصمیم بر این بود که به کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران در زمینه کتاب و مسائل دیگر کمک نمود. وی افزود: خوشبختانه در این مدت شاهد وفای به عهد موسسه خانه کتاب بوده‌ایم و تاکنون طی دو مرحله، دو مجموعه کتاب بسیار خوب و جدید به کتابخانه دانشگاه تهران اهدا شده که شامل حدود ۱۰ هزار جلد از چاپ‌های سال‌های ۹۵ و ۹۶ بوده است. جعفریان با اشاره به ۲ هزار جلد کتاب از سوی معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، نیز گفت: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی شامل کتاب‌های خریداری شده از ناشران در سال گذشته دریافت کردیم که همگی جدید و به‌روز هستند.

وی با بیان اینکه حدود ۲۷ هزار دانشجو در دانشگاه تهران تحصیل می‌کنند که علی‌القاعده به دلیل داشتن کارت دانشجویی می‌توانند در کتابخانه مرکزی استفاده کنند، گفت: علاوه بر دانشجویان، اساتدان دانشگاه، کارمندان و تعدادی از پژوهشگران خارج از کتابخانه نیز از خدمات کتابخانه استفاده می‌کنند؛ به‌طوری‌که کتابخانه روزانه حدود ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ مراجعه‌کننده دارد و سالانه حدود ۱۸ تا ۲۰ هزار جلد کتاب امتد اهات داده می‌شود. بخش قابل توجهی از مراجعان ما دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هستند که مانند دانشجویان دانشگاه تهران، از امکانات کتابخانه استفاده می‌کنند.

رئیس کتابخانه مرکزی، مرکز اسناد و تأمین منابع علمی دانشگاه تهران همچنین با اشاره به محدودیت‌های منابع و بودجه این کتابخانه گفت: متأسفانه بودجه این کتابخانه بسیار محدود است و از سوی دیگر نسبت زیادی از دانشجویان این دانشگاه و دانشگاه‌های دیگر روزانه به این کتابخانه می‌آیند اما به دلیل نقص منابع نوعی ناهمبازی برای یافتن کتاب‌های جدید در میان اعضای این کتابخانه وجود داشت که امیدواریم با این گونه حمایت‌ها بتدریج رفع شود.

جعفریان یادآور شد: کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران مجموعه جامعی است که دانشجو در رشته‌های مختلف از آن عضویت دارند و به دنبال آثار و کتاب‌های جدید هستند. در این میان ضمن اینکه امیدواریم همکاری با موسسه خانه کتاب ادامه داشته باشد، چشم‌انتظار کمک‌های کتابی از سوی نهادهای و سازمان‌های مختلف دیگر نیز هستیم. وی با بیان اینکه کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران از نظر به‌روزرسانی تجهیزات نیز مشکل دارد، توضیح داد: این مجموعه از اسکنرهای خوب و حتی متوسط هم بهره‌مند نیست و در حالی که بسیاری از کتاب‌ها باید دیجیتالی شود ولی به دلیل نبود بودجه نمی‌توانیم اقدامی در این زمینه داشته باشیم.

فراخوان «اولین کتاب سال تصویر گری دینی» اعلام شد

مرکز هنرهای تجسمی حوزه هنری در نظر دارد اولین «کتاب سال تصویرگری دینی» را در سال ۱۳۹۷ منتشر کند. به گزارش پایگاه خبری حوزه هنری، مرکز هنرهای تجسمی حوزه هنری در نظر دارد اولین «کتاب سال تصویرگری دینی» را در سال ۱۳۹۷ منتشر کند. بدین منظور فراخوانی را برای حضور علاقه‌مندان اعلام کرده است.شاخص‌های وارداتی، محدودیت نظر برگزار کنندۀ در دل تصویرگری دینی و این دوره از رویداد، موضوعاتی چون مفاهیم و منابع اسامی قرآنی و ادیان آسمانی، قصص پیامبران و سیره انبیا اطهار، مناسبات اسلامی و این‌های دینی (عیاد، مناسک عبادت و آیین جمعی)، سبک زندگی اسلامی و خانواده ایرانی، حجاب و شادمانی و مقاومت اسلامی و حمایت از مظلومین جهان است.علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند به وب سایت حوزه هنری مراجعه کنند.

روزنام: نقد همانند گفت و گو است

یک منتقد بین‌المللی سینما گفت: نقد خوب نقدی است که خواننده از خلال آن به راحتی نتواند تشخیص دهد که منتقد فیلم را دوست داشته یا خیر چرا که باید با دلیل محکمه‌پسند و سازنده بگوید یک فیلم به چه دلیل خوب یا بد است.

به گزارش ایسنا، نخستین دوره آموزش عالی «مطالعات فیلم: نظریه، نقد و تحلیل»، با حضور جاناتان رزبام، منتقد مطرح سینما در عرصه بین‌المللی آغاز شد و روزنامه به عنوان اولین مدرس این دوره، میحث مطالعات فیلم و با سرِفصل «روش شناسی و نقد فیلم» مطرح کرد.

در این جلسه که با حضور هنرجویانی که اغلب دانش آموخته سینما هستند برگزار شد، جاناتان رزبام در بخش‌هایی از صحبت‌های خود گفت: از نظر من نقد یک گفت‌وگو است. گفت‌وگویی که قبل از حضور منتقد وجود داشته است و منتقد از میانه این گفت‌وگو وارد می‌شود و نقش منتقد این است که به این گفت‌وگو با جهت جدید دهد یا اینکه مطلب جدیدی به آن اضافه کند که به شکلی که وقتی منتقد نقش خود را ایفا می‌کند این گفت‌وگو همچنان ادامه داشته باشد.

در ادامه داد و یکی از جذابترین نکاتی که درباره نقش مولف و خالق یک اثر به شما یاد می‌آورد برخورد کردم سخنی از ژان لوک گدار بود که گفت که ساختن یک فیلم نتیجه‌ی یک دید کلی هوابیما باشد و نه فردوگد چرا که مردم می‌توانند هوابیما را به جایی که دوست دارند ببرند ولی فردوگد یک مقصد است و گدار ادامه داد که دوست دارد با مردم به جایی که دوست دارند برود و خب منتقد هم چیزی از همین مردم است و با به‌جهت‌های یا اضافه کردن مطلب جدید به جریان نقد یک فیلم یا یک اثر هنری خالق اثر و مخاطب را به حرکت وامی دارد. درواقع منتقد گدار این بوده که هدف ما، مقصد، از ابتدا نیستند بلکه هدف و مقصود نهایی مخاطب است. از این منتقد در ادامه صحبت‌های خود درباره نخستین نقد خود و چگونگی آشنایی با اورسن ولز گفت: اورسن ولز اولین فیلم خود با نام «قلب تاریکی» را ساخته بود و من در آن زمان در پاریس زندگی می‌کردم و می‌خواستیم اولین مطلب خود را به عنوان نقد روی این فیلم بنویسیم. به استودیو ولز نامه نوشتم و گفتم که می‌خواهم اولین نقدم را بنویسم و درخواست یک ملاقات کردم. آن شب تا صبح بی‌استیغنی از فیلم صحبت می‌کردم و راس ساعت ۷ صبح نوشتم به پاریس رسید. در همین هنگام تلفن خانه زنگ زد. وقتی گوشی را برداشتم صدای زنی از پشت خط مرا دعوت کرد تا به استودیو بروم و با او نهار بخورم. رزبام ادامه داد: گفت‌نزد شده و برای آوردن نهار با ولز در استودیو حاضر شدم. اولین پرسش من این بود که چرا مرا به نهار دعوت کردی. خیلی شگولی بود که دلیل دعوت من این برای نهار با بدلم و بعد از گفت که می‌توانی سرش شلوغ بدهی و فرصت نداشته که جواب نامه را بدهد و به این ترتیب بود که دوسمی من با ولز شروع شد و در ادامه این دوستی بود که شاهد نخستین مواجهه منبگویی با ولز بودم که در ابتدا آغاز خوبی نبود اما بعد به دوستی تبدیل شد.

وی بیان اشاره به تفاوت نقد نوشتاری و نقد دیداری گفت: اگر این سند را با دلال مستندل در نقد یک اثر مهم‌ترین فاکتور بررسی یک فیلم یا اثر هنری است که اگر این نقد به صورت دیداری انجام شود ارائه یک سند قابل قبول برای مخاطب ضروری است و اگر نوشتاری باشد باید توضیحات کامل بدهد و برای بیان مانیان هیچ سئوالی برای مخاطب ارائه شود. در واقع کار نقد این است که منتقد درباره نکته ای صحبت کند که برای مخاطب و دسترس و قابل فهم و درک است. وی یکی از اشکالات در حوزه نقد این است که منتقد درباره پدیده‌هایی در فیلم صحبت می‌کند که عموماً دور از دسترس بیننده است. جاناتان رزبام در پایان نخستین کارگاه از دوره آموزش عالی «مطالعات فیلم: نظریه، نقد و تحلیل» گفت: نقد خوب نقدی است که خواننده از خلال آن به راحتی نتواند تشخیص دهد که منتقد فیلم را دوست داشته یا خیر. از نظر من نقد خوب نقدی است که منتقد صرفاً نگوید که این فیلم خوب است یا خوب نیست. بلکه باید با دلیل محکمه‌پسند و سازنده بگوید یک فیلم به چه دلیل خوب است و یک فیلم به چه دلیل بد است.

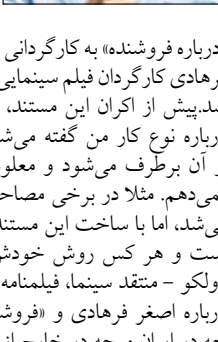
اختتامیه سومین جشنواره موسیقی خراسان شمالی با حضور معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در اسفراین برگزار شد.

به گزارش هرتاآرلین به نقل از روابط عمومی معاونت امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سومین جشنواره موسیقی مقامی خراسان شمالی با معرفی برگزیدگان و با حضور سید مجتبی حسینی، معاون امور هنری و علی ترابی؛ مدیرکل دفتر موسیقی عصر پنجشنبه ۲۸ تیرماه در سالن مهرگان مجتمع آموزش عالی فنی و مهندسی اسفراین به کار خود پایان داد.

مجتبی حسینی، در آیین اختتامیه سومین جشنواره موسیقی مقامی خراسان شمالی با اشاره به ظرفیت‌های خراسان شمالی در بخش هنر و موسیقی گفت: موسیقی در خراسان شمالی پیشینه دارد و این استان با تنوع یکی از قطب‌های موسیقی مقامی است و موسیقی مقامی در این استان مقبولیت عمومی دارد.

معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: لازم‌به‌دیدن تبدیل خراسان شمالی به پایتخت موسیقی مقامی برنامه یزی مستمر از سوی متولیان و فعالان هنر موسیقی مقامی است. به برنامه یزی خلاقانه می توان خراسان شمالی را به عنوان یکی از شبکه‌های فرهنگ و هنر معرفی کرد.

اصغر فرهادی: من کار عجیب و غریبی نمی کنم



اصغر فرهادی در اکران مستند سینمایی «درباره فروشنده» که روایتی بسنند از سبک‌گیری ایده و فیلم‌نامه، تا آخرین مراحل ساخت فیلم «فروشنده» است، اظهار کرد: حرف‌های عجیب و غرقاآقای دیرازه پشت صحنه نوع کار من گفته می‌شد، اما با ساخت این مستند نشان داده می‌شود که این کارها دست‌یافتنی است و هر کس می‌تواند این کارها را پیدا کند.

به گزارش ایسنا، اکران مستند سینمایی «درباره فروشنده» به کارگردانی وحید صداقت و تهیه‌میزی با حضور اصغر فرهادی کارگردان فیلم سینمایی «فروشنده» در پردیس سینمایی چارسو برگزار شد.پیش از اکران این مستند، اصغر فرهادی اظهار کرد: حرف‌های بسیاری درباره نوع کار من گفته می‌شد که با دیدن پشت صحنه فیلم، بخش‌هایی از آن برطرف می‌شود و معلوم می‌شود که کار عجیب و غریبی انجام نمی‌دهم. مثلاً در برخی مصاحبه‌ها حرف‌های اغراق‌آمیز از نحوه کار ما زده می‌شد، اما با ساخت این مستند نشان داده می‌شود که این کارها دست‌یافتنی است و هر کس روش خودش را پیدا کند.

اصغر فرهادی و «فروشنده» به جهت شهرت و مورد توجه بودن او در ایران و چه در خارج از کشور، کار سختی است. گفت‌وگو با منت و فیلمساز بزرگ دیگری درون مایه‌های مهمی برای فیلم‌هاش دارد که داستان فیلم حول آن موضوعات می‌گردد. خیلی از منتقدان و مفسران درباره این‌دورنمایه‌ها صحبت کرده‌اند اما اغلب آن را به تم فیلم آشنسته کرده‌اند و ادامه دید صداقت یکی از کارگردانان این مستند سینمایی در سخنان کوتاهی بیان کرد: اتفاق خوبی در نمایش این مستند رخ داده است و این بوده که وقتی این فیلم نمایش داده می‌شد، عده زیادی بودند که به ما پیغام می‌دادند و ازین بابت که این تجربه با آنها به اشتراک گذاشته شده خوشحال بودند.

تقدیر از چهره ماندگار ریاضی کشور در دانشگاه صنعتی شریف

همایش روزه‌های ریاضی در راستای ارائه تحقیقات دستاوردهای علم‌ریاضیات ویرزگداشت دکتر سید عبدالله محمودیان، استاد ریاضی دانشگاه صنعتی شریف در این دانشگاه برگزار شد.

به گزارش دیده بان علم ایران در این مراسم که با حضور اعضای هیأت رئیسه دانشگاه صنعتی شریف، اساتید و دانشجویان برگزار شد، دکتر شریعنان محمد آفرینش، تحصیلات تکمیلی دانشگاه گفت: تقدیر از استادان و پیشکوتان یک رشته از اهمیت خاصی برخوردار است، چرا که تلاش‌های مستمر نسلی را آرج می‌بخشد و به نسل جدید قدرشناسی از زحمات و خدمات را یادآور می‌شودیم. وی افزود: گرچه جهت تعلیم و تربیت و پژوهش تعلیم برتر نیست ولی در هر یک از نقاط عطف و به هر بهانه ای تحکیم و تقدیر از اساتید منتهم است.

شریعنان یادآور داشت: علم‌ریاضیات ویرزگداشت در خط مقدم اصلاحات و تحولات آموزشی و پژوهنشی هستند و همکار عزیز و دکتر محمودیان یکی از شاخصین آنها در عین دانشگاه است. بی شک ایشان یکی از افرادی هستند که فرهنگ پژوهش را در رشته ریاضی و در دانشکده علوم

رییس برج آزادی گفت که به زودی هر پنجشنبه کنسرت خیابانی موسیقی اقوام ایرانی در محوطه برج آزادی برگزار و پذیرای مردم خواهد بود.

به گزارش خبرگزاری ایرنا، «نعمت الله پایان» گفت: این رویداد هنری در راستای اصلاح مکان اجتماعی برج آزادی ایران است و به منظور ارتقای سطح فرهنگی و ادب و رسوم اقوام مختلف تأکید داریم.

رییس برج آزادی اضافه کرد: به توجیه به ویژگی خاصی که آلمان برج آزادی دارد، می‌توانیم موسیقی و فرهنگ اقوام مختلف را در این

اخبار داخلی

اختتامیه سومین جشنواره موسیقی مقامی خراسان شمالی



محمدرضا صالحی؛ استاندار خراسان شمالی نیز در این مراسم گفت: موسیقی مقامی تبلور پرگستره امید از دانش استان را رقم می‌زند. موج زیبایی شناسی هنری را در ویژگی‌های ژرف موسیقی مقامی در این استان مشاهده می‌کنیم، وسعت در مفاهیم و پر دامنه بودن مفاهیم ارزشمند موسیقی مقامی از ویژگی‌های مهم موسیقی است و امیدواریم هنرمندان کمک کنند تا بنیان‌های علمی، باستانی و تاریخی موسیقی مقامی استان معرفی شود تا فرصت معرفی این استان به عنوان پایتخت موسیقی مقامی فراهم گردد. افرادی که برای اعتای موسیقی

کنکور ۹۸ با نوع سؤال بر گزار می‌شود

رئیس سازمان سنجش و آموزش کشور با توجه به وضعیت فعلی ظرفیت پذیرش در دانشگاه‌ها و تأثیر سوابق تحصیلی، ۷۷درصد پذیرش دانشگاه‌ها بدون کنکور شد. به گزارش مهر دکتر ابراهیم خدایی در حاشیه بازدید از بیست و سومین المپιάد علمی دانشجویی کشور درباره وضعیت برگزاری کنکور ۹۸ اظهار داشت: در کنکور سال ۹۸ به دلیل یک‌پسری از داوطلبان خروجی نظام جدید متوسطه و عده‌ای دیگر، خروجی نظام قدیم متوسطه هستند. در نوع سؤال طراحی می‌شود.

وی افزود: افرادی که خروجی نظام جدید متوسطه هستند، سؤال‌های دروسی که خوانده‌اند را پاسخ می‌دهند و افرادی که خروجی نظام قدیم متوسطه هستند نیز سؤالات مربوط به خود را پاسخ می‌دهند. اما اینکه کنکور در دو زمان متفاوت برای این افراد برگزار شود، این‌گونه نیست و قطعاً در یک زمان برگزار خواهد شد.

رئیس سازمان سنجش و آموزش کشور درباره صحبت‌هایی که در زمینه تأثیر قطعی سوابق تحصیلی در کنکور ۹۸ بیان شده نیز به مهر گفت: صحبت‌های متعددی در این زمینه شده اما بر اساس آنچه که قانون می‌گوید، عمل کرده‌ایم. خدایی خاطرنشان کرد: قانون به ما می‌گوید باید بخشی از ظرفیت دانشگاه‌ها با کنکور پذیرفته نشود و به تدریج این میزان به تدریج ظرفیت دانشگاه‌ها برسد که البته امسال با احتساب

ریاضی این دانشگاه ناهدینه کردند و جمع حاضر که تعداد از همکاران، دوسان و دانشجویان ایشان را به عنوان مدعو و سخنران دربردار خود گراهِ این عداست.

معاون آموزش و تحصیلات تکمیلی دانشگاه افزود: کارنامه علمی شاخص، فعالیت‌های پژوهشی و آموزشی فراوان و مسئولیت‌های مدیریتی خاص همه و همه مواردی هستند که افرادی نظیر دکتر محمودیان را در خانواده شریف و خانواده ریاضی کشور به الگو و نماد تبدیل می‌کنند و بدین‌ای است که دانشگاه صنعتی شریف نیز همواره به حضور وی در این دانشگاه افتخار کرده و خواهد کرد. خوشحالم که در این گروه‌هایی به جنبه‌های مختلف فعالیت‌های علمی و آموزشی ایشان پرداخته می‌شود و اطمینان دارم که چنین مجالسی راه گشای نسل جوان برای ادامه راه خواهد بود.

وی در پایان سخنانش خطاب به دکتر محمودیان گفت: امیدوارم همانگونه که تاکنون منشأ خیر و تعالی علم در دانشگاه و کشور بوده‌اید و یکی از شاخصین آنها در عین دانشگاه است، جامعه علمی کشور را از برکات وجود خود بهره‌مند کنید. خانواده صنعتی شریف به اعضای

فضا به مردم و مخاطبان خود معرفی کنیم تا فرهنگ غنی ایرانی در گذر زمان فراموش نشود. پایان با یادآوری اینکه، در ایام عیدنوروز امسال هم، موسیقی مقامی ایرانی‌سی طی ده روز در فضای باز برگزار اجرا شد، توضیح داد: همچنین کارگاه‌های مختلف نقاشی را در برج آزادی برگزار می‌کنیم. رییس برج آزادی گفت: با

رو آوردن به رشد تکنولوژیک ضربه مهلکی به سیاست علمی ما وارد کرد

وضیعت علمی‌مان به موقعیتی رسید که در منطقه خسور از حد حیث کمی موقعیت برتر یافتیم(سالهای ۵۸،۵۹)، بنابراین امید ما در آن سال‌ها به یک هسته علمی تشکیل می‌شود که در پیوند با جهان است و به عبارتی ما در موقعیتی بار می‌گیریم که روی نقشه علمی جهان بیرویم. اما هم‌زمان اتفاقی که افتاد این بود که پروژه نانوتکنولوژی از آمریکا به یک هسته سیاست کلان اقتباس شد و مورد حمایت و تشویق مقامات رسمی قرار گرفت. همان زمان که ما رشد علمی برجسته ای داشتیم در بررسی موقعیتمان، ساختار این رشد بسیار نامتوازن بود. این پژوهشگر حوزه‌فلسفه‌ادامه

تنها ۱۰۰۰ روستا در کشور کتابخانه دارد

دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور با بیان اینکه تنها هزار روستا از ۶۰ هزار روستا در کشور دارای کتابخانه هستند، گفت: علت آن هم این است که بسیاری از این روستاها جمعیتی کمتر از آن دارد که بتوان در آنها کتابخانه دایر کرد.

به گزارش فارس، در نخستین جلسه هیأت امنای کتابخانه‌های عمومی کشور در دوره جدید، و با حضور سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، علیرضا مختاریپور، دبیرکل نهاد کتابخانه‌های کشور، کشنور، با ارائه گزارشی از عملکرد فرهنگی این نهاد در سال‌های ۹۶ و سه ماهه نخست جاری گفت: در سال ۹۵ تعداد کتابخانه‌های عمومی سه‌هزار و ۳۴۶ باب بوده که از این تعداد در سال ۹۶ به سه هزار و ۴۲۶ باب رسیده که بر این اساس زیربنای کتابخانه‌های عمومی کشور از یک میلیون و ۳۷۵ هزار و ۶۶۶ متر مربع در سال ۹۵ به یک میلیون و ۳۹۳ هزار و ۵۰۷ متر مربع در سال ۹۶ رسیده که از این جهت شاهد توسعه فضای کتابخانه‌ای کشور بودیم.وی افزود: از خرداد ماه تا تیرماه ۱۳۹۷، تعداد ۵۲۹ باب کتابخانه عمومی به کتابخانه‌های موجود اضافه شد،اند که سهم کتابخانه‌های نهادی ۳۴۴ باب، کتابخانه‌های مشارکتی ۱۷۹ باب و کتابخانه‌های مستقل شش باب بوده که بیشترین تعداد در استان فارس با ۵۲ باب و کمترین تعداد در استان قزاق با سه باب بوده است. در این باره زمانی برخی از کتابخانه‌ها به علت فرسودگی نیاز به تعمیرات و بازسازی داشتند که بر این اساس ۲۷۱ باب کتابخانه به همین دلیل تعطیل شدند که کمترین آمار تعطیلی کتابخانه‌های مربوط به کتابخانه‌های نهادی با ۲۳ باب و بیشترین تعداد مربوط به کتابخانه‌های مشارکتی با ۱۳۳ باب بوده است.

دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور با بیان اینکه میزان مسئولیت نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور با میزان بودجه آن متناسب نیست، عنوان کرد: ما ۶۰ هزار گروه نوازی، سه از این تعداد کمتر از هزار روستا دارای کتابخانه هستند. علت آن هم این است که بسیاری از این روستاها جمعیتی کمتر از آن دارد که بتوان در آنها کتابخانه دایر کرد. سال گذشته طرحی آماده گردین و به کمیسئون فرهنگی دولت فرستادیم و در جلسه‌ای به ریاست جناب آقای صالحی، تصویب شد که در روستاهایی با جمعیت کم، یکی از چهار فرغ فعال در آن روستا (نام جامع،ت، بیمار، معلم و مأمور معاینات را به انتخاب شورای اسلامی روستا) با اختیار داشتن قسمتی از کتاب، آثار مورد نیاز ساکنین آن روستا را تأمین کند.مختاریپور با اشاره به تنگناهای مالی موجود در نهاد ادامه داد: طبق قانون دو منبع اصلی درآمد نهاد، کمک دولت و نیم درصد از درآمد شهردها‌های هستند.

کنکور ۹۸ با نوع سؤال بر گزار می‌شود

ظرفیت فنی حرفه‌ای می‌شود، کارپردی، این میزان از ۹۵درصد ری می‌گیرد، اما اگر آنها را در نظر بگیریم، بالای ۷۷درصد ظرفیت دانشگاه‌ها بدون کنکور شده است وی گفت: در حال حاضر با همین میزان سوابق تحصیلی ناقصی که وجود

نتایج کنکور هفته اول مرداد

انتایج کنکور دهه اول مرداد ماه اعلام می‌شود.به گزارش فارس، نتایج کنکور سال ۹۷ برای داوطلبان مقطع کارشناسی براساس اعلام سازمان سنجش در دهه اول مرداد ماه اعلام می‌شود. همچنین داوطلبان کارشناسی ارشد می‌توانند هفته اول شهریور ماه از نتیجه خودمطلع شوند.نتیجه بیست‌وسومین المپیاد علمی دانشجویی که روز پنجشنبه برگزار شد نیز دانشگاه شهیور ما اعلام می‌شود.

دارد، ۱۷درصد رشته‌های روزانه و حدود ۴۰درصد رشته‌های دوره‌های شبانه با نوبت دوم، بدون آزمون پذیرش دارند؛ این در حالی است که دانشگاه آزاد و پیامپور نیز بیش از ۹۵درصد ظرفیتشان بدون کنکور است.

رئیس سازمان سنجش و آموزش کشور تصریح کرد: یک قسمت دین این قانون می‌گوید سوابق تحصیلی باید در پذیرش افراد در دانشگاه‌ها تأثیر داشته باشد، به این ترتیب از سال ۹۲تأثیر

فیلمنامه نویس کوروساوا و نویسنده «راشومون» در گذشت

شینوبوهایشیموتو نویسنده فیلمنامه‌های آکیرا کوروساوا روز گذشته در ۱۰۰ سالگی درگذشت.

به گزارش خبرگزاری مهر، شینوبوهایشیموتو فیلمنامه‌نویس نامدار، کارگردان و تهیه کننده ژاپنی که بیش از همه برای همکاری‌اش با آکیرا کوروساوا کارگردان مشهور ژاپنی شناخته می‌شد، دیروز در ترکیه درگذشت. وی از طول سال‌های جنگ به تحصیل در رشته فیلمنامه‌نویسی زیر نظر مناسکو ایتامی نویسنده و کارگردانی که پدر کارگردان جوانیو ایاما بود، پرداخت.یکی از فیلمنامه‌های خوب که بر مبنای داستانی کوتاه از اوتاکورا نویسنده مشهور ژاپنی شکل گرفته بود توجه کوروساوا را جلب کرد و از آن فیلمی با عنوان «راشومون» در سال ۱۹۵۰ ساخته شد. پس از آن که آن فیلم موفق به سه جایزه برتر طلای جشنواره سینما ویزنر در سال ۱۹۵۱ شد، هاشیموتو به صورت تمام وقت به نویسندگی روی آورد. هاشیموتو نویسنده فیلمنامه‌های «هفت سامورایی»، «زیستن»، «سیر خون» و دیگر فیلم‌های کوروساوا بود. این نویسنده برای کارگردان‌های دیگر از جمله ماساکی گوبایشی و کیهاچی اوکاموتو فیلمنامه نوشته بود.

گوه‌های آسمانی

برنامه دانشگاه تهران برای دسترسی به پایان نامه‌ها

رئیس دانشگاه تهران گفت: در صورتی که قانون اجازه دهد، برنامه داریم دسترسی به پایان نامه‌های این دانشگاه تنها از طریق خود این دانشگاه ممکن شود.

محمود نیلی احمدآبادی در گفتگو با مهر در پاسخ به سئوالی مبنی بر اینکه دانشگاه تهران کمترین مشارکت را در بارگذاری پایان نامه‌ها در ایرانداک(پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران) دارد، گفت: ما پیشنهادی دیگری داریم، بنابراین در حال صحبت در این زمینه هستیم. وی افزود: ترجیح دانشگاه تهران این است که همانندجوبی پایان نامه‌های این دانشگاه در ایرانداک انجام شود، اما دسترسی به متون پایان پایان نامه‌ها در خود دانشگاه صورت گیرد. رئیس دانشگاه تهران تأکید کرد: براین اساس فایل‌های پایان نامه‌های این دانشگاه در سرور ایرانداک بارگذاری نخواهند شد و تنها همانندجوبی صورت می‌گیرد. نیلی احمدآبادی اظهار داشت: اگر این بر قانونی نبود، اسناد از نظر دانشگاه تهران شیوه بهتری خواهد بود. وی عنوان کرد: اما اگر ظرفیت قانونی این موضوع فراهم نشود، طبق قانون باید فایل پایان نامه‌های دانشجوین این دانشگاه را در سامانه ایرانداک بارگذاری کنیم.

جذب اعضای هیات علمی فقط بر اساس آیین نامه اجراء می‌شود

رئیس مرکز جذب اعضای هیات علمی وزارت علوم گفت: جذب اعضای هیات علمی بر اساس آیین نامه اجراء می‌شود و در این خصوص مرکز جذب هیچ وقت سلیقه ای عمل نکرده است.

به گزارش مهر، محمدرضا رضوان طلب رییس مرکز جذب اعضای هیات هیات علمی بر اساس تحقیقات و فناوری اظهار داشت: با رعایت اصل کرامت نباید هیچ یک از اعضای هیات علمی با بی‌مهری مواجه شوند، ضمن اینکه با راه اندازی سامانه الکترونیکی ثبت مدارک، سرعت و دقت رسیدگی به پرونده‌ها را افزایش داده ایم و با شنساف سازی، فرآیندهای نظارت بران را اجرا می‌کنیم. وی تصریح کرد: متقاضیان در صورت بروز مشکل می‌توانند از طریق همان سامانه، هنگام ثبت نام با مراجعه به وزارت علوم شکایت خود را مطرح کنند.

تقاضای آذرفب هیات علمی برای دانشگاه فرهنگیان

رئیس دانشگاه فرهنگیان با بیان اینکه سرمایه اصلی دانشگاه، اعضای هیات علمی به ویژه معلمان نسل نخته و کج که به سمت استادی رسیده اند، هستند، گفت: برای سال جاری تقاضای ۴۰۰دیف هیات علمی کردم.

حسین خنفر رئیس دانشگاه فرهنگیان در گفت‌وگو با فارس، درخصوص وضعیت هیات علمی شدن اساتید این دانشگاه، اظهار کرد:

در حال حاضر ۷۰۰ عضو هیات علمی و ۲ هزار استاد حق‌التدریس داریم.و اما ادامه داد: طی ۶ سال قبل، ۲۷ پرونده در وزارت علوم برای هیات علمی شصت طبق شده است و در سه ماهه اول فعالیت

بلند، ۱۲۴ پرونده تطبیق داده شده است.

خنفر اظهار امیدواری کرد که طی روزه‌های آینده ۳۰۰ پرونده دیگر به وزارت علوم برای هیات علمی شدن ارائه شود. گفت: امیدواریم از بین ۳۰۰ پرونده حداقل ۱۵۰ پرونده، تطبیق داده شود. وی با بیان اینکه تا سال ۱۴۰۴ حداقل ۲۰۰۰ عضو هیات علمی به تفکیک استان، رشته، جنسیت و تخصص نیاز داریم، افزود: برای سال جاری تقاضای ۴۰۰دیف هیات علمی کردیم؛ البته کار جذب در حال انجام است و به تدریج هر هفته مصاحبه داریم و اعضای هیات علمی را به سیستم ترقی می‌کنیم.

کمبود ۷۰۰مدرسه ۱۲کلاس در پایتخت

مشاور مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران از کمبود ۷۰۰مدرسه ۱۲کلاس در پایتخت خبر داد.

علیرضا راهیما مشاور مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران در گفت‌وگو با فارس گفت: شهر تهران به خاطر ویژگی‌های بسیار خاصی و تعداد زیاد کردن زمین برای مدرسه کمی سخت است و البته ساخت‌وسازهای غیرمعارف از نظر آموزش و پرورش توسط شهرداری‌ها ادامه می‌شود، به عنوان مثال در منطقه ۲۲ شاهد ساخت سازه‌های بی‌رویه هستیم. راهیما گفت: آموزش و پرورش تلاش می‌کند با محدودیت‌های نزدیکترین مدرسه به هر دانش‌آموز را پیدا کند و آنچه منطقی تر است را انجام ده؛ محدوده بندی مدارس برای بعضی از خانواده‌ها می‌تواند خیلی خوب باشد و اغلب خانواده‌ها هیچ مشکلی پیدا نمی‌کنند اما خانواده‌هایی هم هستند که فاصله مدرسه تا منزل آنها متناسب نیست. وی افزود: آرزو داریم جایگزینی مدارس بر مبنای تعداد جمعیت مناطق باشد و توزیع دانش‌آموز متدوال با هر مدرسه‌ای نزدیک به منزل انجام شود اما در حال حاضر حداقل ۷۰۰ مدرسه ۱۲ کلاس نیاز داریم و این در شرایطی است که مدارس در حال فرسوده شدن مشکلات جدیدی برای ما پیش نیاورند.

قسط اول پاداش پایان خدمت فرهنگیان پرداخت شد

معاون مدیریت و پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش از پرداخت قسط اول پاداش پایان خدمت فرهنگیان خبر داد.

به گزارش ایسنا و به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علی الهیار ترکمن با اشاره به قول‌هایی که با سازمان برنامۀ و بودجه و خزانه دارد که کشور برای پرداخت پاداش پایان خدمت فرهنگیان شده بود، پرداخت این پاداش‌ها در سه قسط و در ماه‌های مرداد و شهریور خواهد شد بود که با همکاری خوب خزاندهاری کل کشور و بانک ملی در دیروز زود برای پرداخت حقوق‌های کارمندان بود، مبلغ ۱۲۷میلیارد تومان تأمین قسط اول پاداش پایان خدمت فرهنگیان پرداخت شد. و به گفته وی این پول اکنون در حساب ادارات آموزش و پرورش استان‌ها قرار دارد و این می‌تواند قسط اول پاداش پایان خدمت فرهنگیان را پرداخت کنند.

«آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای» خرید ۱۰۰۰ (یک هزار) تن سیانید سدیم قرصی با خلوص ۹۸ درصد مورد نیاز کارخانه طلای زرشوران

شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران در اسناد مناقصه

شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران در اسناد مناقصه جهت خرید ۱۰۰۰ (یک هزار) تن سیانید سدیم قرصی با خلوص ۹۸ درصد مورد نیاز کارخانه طلای زرشوران از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید. لذا از کلیه شرکت‌ها و پیمانکاران ذیلحال که مایل به شرکت در مناقصه فوق می‌باشند دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به‌دیرخانه کمیسیون معاملات شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران در نشانی مندرج در بند ۲۴» و یا به آدرس دفتر مرکزی به نشانی مندرج در بند ۱» مراجعه نمایند.

۱- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲- محل اجرای پروژه: استان آذربایجان غربی، شهرستان تکاب، کیلومتر ۲۸ جاده تخت سلیمان، روستای زرشوران، شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران و یا به آدرس دفتر مرکزی به نشانی مندرج در بند ۱» مراجعه نمایند.

۳- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۴- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۵- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۶- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۷- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۸- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۹- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۰- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۱- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۲- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۳- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۴- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۵- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۶- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۷- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۸- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۱۹- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۰- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۱- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۲- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۳- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۴- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۵- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۶- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق، پلاک ۵ و ۷
۲۷- نام ونشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولیعصر، خیابان شقایق،

«غنی‌سازی اوقات فراغت» «برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت» و عبارتی از این دست آنقدر کلیشه و تکراری شده‌اند که اگر نگوییم باعث انزجار می‌شود، دست کم هیچ مفهومی را به ذهن متبادر نمی‌کند. ظاهرا این نوع عبارات برای برخی از سازمانها در جهت خالی نبودن عریضه هر سال تکرار می‌شود- سازمان و نهادهایی که مسئول آموزش کودکان هستند، در این زمینه پیش قدم کنند.

از طرفی، اینکه اساسا سازمان و نهادهای اوقات فراغت برنامه‌ریزی کند، خود مورد سوال است.. برنامه‌ریزی و برگزاری نشان می‌دهد هدف برگزاریکننده کلاسی آموزشی است و نه پر کردن اوقات فراغت. سوال دومی که پیش می‌آید این است که آیا موضوع غنی سازی با پر کردن اوقات فراغت صرفا برای دانش آموزان در زمان تعطیلات است؟ اقبال دیگری جامعه چقدر نیاز به گذراندن تعطیلات و لذت بردن از آن دارد؟

بهمین ۴۰ ساله پدر دو فرزند است. او نقد است؛ برای ما کار اصل است و تفریح و تعطیلات اگر هم باشد مطابق میل بچه‌ها است. آنها را به پارک، سینما یا مسافرتی که دوست دارند می‌بریم.

وی توضیح می‌دهد: البته جاهای جدیدی هم هست که به این مجموعه اضافه می‌شود. طبیعتا مسافرت‌های جدید به سلیقه من یا مادر



*** یک‌شهر و دهن‌ترائی: برای اینکه تفریح و گذران اوقات فراغت هگانی شود، لازم است تاهزینه‌های آن پایین بیاید**

***دکتر حسن سیلوان اردستانی: مانیاپیگوپیسم که برای اوقات فراغت برنامه‌ریزی کنیم، اگر برنامه‌ریزی باشد همان آموزش می‌شود که در طول سال برای دانش آموزان وجود دارد، بلکه لازم است محیط‌هایی را فراهم کنیم برای اوقات فراغت و تفریح و ندان**



خانواده است، اما در صورتی که بچه‌ها آن را ببینند، تکرار می‌شود.

بهمین در مورد نحوه استفاده از اوقات فراغت و مادر خانواده، می‌گوید: والدین وقتی رضایت بچه‌ها را ببینند راضی هستند و همین‌کفایت می‌کند.

رضا شهرنگر روزنامه‌گفتگو می‌کند که در این مورد با گزارشگر روزنامه گفتگو می‌کند. وی می‌گوید: چند وقت پیش یک مساحبه از آقای مهلی فخیم زاده، کارگردان سرشناس می‌دیدم که می‌گفت امروزه اوقات فراغت مسئله خیلی مهمی است، اگر برای اوقات فراغت اقبال مختلف جامعه برنامه‌ریزی نشود، دیگران برایش برنامه‌ریزی می‌کنند و از قبل آن سود می‌برند و حتی می‌توانند ارزش‌های جامعه را نیز زیر سوال ببرند یا تغییر بدهند. وی می‌افزاید: به نظر من وجود یک نهاد برای ساماندن اوقات فراغت کار بیهوده‌ای است که در نهایت تبدیل می‌شود به نهادهایی کسه بودجه‌های کلان می‌گیرند و خروجی قابل‌قبولی ندارند.

اوقات فراغت برای همه‌سین

دلیل اینکه هر سال تابستان صحبت از اوقات فراغت بالا می‌گیرد، این است که برخی تصور می‌کنند فقط دانش‌آموزان اوقات فراغت دارند یا فقط برای این رده سنی باید زمینه گذران اوقات فراغت فراهم باشد.

اکبر، ۳۲ ساله معتمد است: اوقات فراغت برای هر انسانی با هر سنی لازم است. بادم می‌آید وقتی ۱۸ سال داشتم، پارکی در خیابان

شرعیتی بود که به آن پارک «پیرمردها» می‌گفتند.

پیرمردها در آنجا با هم دوز بازی می‌کردند. به نظرم انسان هر سنی نیاز به تفریح دارد.

وی با اشاره به هزینه‌های بعضا گراف تفریحات می‌افزاید: برای اینکه تفریح و گذران اوقات فراغت همگانی بشود، لازم است تا هزینه‌های آن پایین بیاید. اگر نگاهی به هزینه‌های تئاتر، سینما، استخر و... بیاوریم، متوجه می‌شویم که چرا برخی از خانواده‌ها، تفریح را حذف می‌کنند.

اگر به محدودیت‌های اجتماعی هم اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: از اقتصاد که بگیریم، برخی سخت‌گیری‌های بی دلیل و بی منطق باعث شده تا بخشی از تفریحات از زندگی مردم حذف شود. همین امروز دوستی را دیدم که با هزینه ۵ میلیون قصد سفر به ترکیه را دارد.

هزینه‌ها

اکثریت افرادی که با گزارشگر روزنامه در مورد اوقات فراغت گفتگو کردند به موضوع سفرها اشاره داشتند. محمود جواد، پدر سه فرزند است. او می‌گوید: اینکه سازمانی داشته باشیم که بودجه‌ای مصرف کند تا برای ما برنامه اوقات فراغت بنویسد اصلا منطقی نیست. بلکه باید شرایط اقتصادی و امکانات عمومی به گونه‌ای باشد تا هر قشری با هر درآمدی بتواند حداقل تفریحی به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالانه برای خود برنامه‌ریزی کند. در

است، ما چیزی به عنوان اوقات فراغت که بخش مهمی از زندگی شهروندان است در دانشگاه نداریم و این خیلی عجیب است. در حالی که دانشگاه ایجاد شد تا نیازهای جامعه را بررسی کند. در بوروکراسی دانشگاه‌های ما نمی‌شود علوم نو را ایجاد کرد. ما الان ۱۵ سال است نمی‌توانیم رشته جدیدی طراحی کنیم.

تصادف هیجنگی با تفریح؟

تفریح و گذران اوقات فراغت در تصور



می‌افزاید: ما نباید بگوییم که برای اوقات فراغت برنامه‌ریزی کنیم، اگر برنامه‌ریزی باشد همان آموزش می‌شود که در طول سال برای دانش آموزان وجود دارد، بلکه لازم است محیط‌هایی را فراهم کنیم برای اوقات فراغت شهروندان. ایجاد و ساماندنهی محیط‌ها، کفایت می‌کند. مثلا در ایران بلاز هست، اما این پلاژها بیشتر شبیه معدن زباله هستند. یا حتی همین پارک‌های تهران را در نظر بگیریم. هیچ گونه امکاناتی برای رده

روزی هزار نفر بسه آن می‌روند که این چندان موثر نیست. در حالی که وقتی فضاهای شهری برای گذراندن اوقات شهر ساخته می‌شود، به یکباره محیط برای عده زیادی فراهم می‌شود.

سفر و اوقات فراغت

تقریبا در همه جای دنیا، مسافرت یکی از پرطرفدارترین گزینه‌های پر کردن اوقات فراغت است. در کشور ما نیز هر سال بر طرفداران این گزینه اضافه می‌شود. با این حال، اما و اگرهای در

نقش اوقات فراغت در زندگی



شادی، اصل است

در فرهنگ رسمی ما شاد بودن چندان مورد توجه قرار نگرفته است. برخی از ما تصور داریم اگر کسی شاد و خندان باشد، قابل اعتماد نیست، گرچه این تصور کلیشهای کم کم از میان می‌رود، اما برخی قوانین نانوشته و قواعد عرفی بر این پایه شکل گرفته‌است.

اردستانی می‌گوید: یک چیزهایی باید نیاز جامعه باشد، به صورت فرمایشی نمی‌شود ایجاد کرد. من باشگاه ورزشی که می‌روم، بسیاری می‌آید این فرمایشی است. چون ورزش کردن یک پرستیژ اجتماعی شده است می‌آیند که بگویند ما هم به باشگاه می‌رویم. اما هیچ کس نمی‌رود شادی کند، وقتی نگرش جامعه ما این نیست که من شاد باشم، برخی کارها نوعی اجبار اجتماعی می‌شود. یا مثلا عروسی رفتن برای یک خانم می‌تواند زمینه زنیته باشد. شاید از دو سه ماه قبل برای آن وقت بگذارند. بعد از آن دو ساعت عروسی می‌رود و تا ۵-۶ ماه خاطرات آن را دارد، ۶-۵ ماه شاد است. کنسرت موسیقی زمینه دیگری برای تفریح و شادی است. کنسرت جای شادی است، جای غم و ناراحتی نیست، من یک بار کنسرت به آدم لری رفتم، یک کلمه هم متوجه نشدم، وقتی تمام شد بود مردم همه خاک و گل لذت کم می‌برد.

این استندارت ارتباطات دانشگاه، با اشاره به محوریت اخبار سیاسی و اقتصادی در رسانه‌های داخلی، آن را آسبیبی جدی عنوان می‌کند و می‌افزاید: من گاهی فکر می‌کنم رادیو و تلویزیون و روزنامه‌ها برای وزرا مطلب منتشر می‌کنند نه برای مردم. مردم اصلا سر در نمی‌آورند از اقتصاد و سیاست. مخصوصا تئوری‌های کلاسی که در این رسانه‌ها منتشر می‌شود. مردم باید بدانند



*** باید پرسید آیا صدا و سیما تا حالا برنامه ویژه برای اوقات فراغت داشته است؟ این همه هزینه و بودجه برای چیست؟**

*** من گاهی فکر می‌کنم رادیو و تلویزیون و روزنامه‌ها برای وزرا مطلب منتشر می‌کنند نه برای مردم، مردم اصلا سر در نمی‌آورند از اقتصاد و سیاست: مخصوصا تئوری‌های کلاسی که در این رسانه‌ها منتشر می‌شود**



در جامعه چه خبر است، آواز باستانی چیست، فلاں موزیسین چه کار کرده است و... این اخبار کنسرت‌ها برعکس است. برای چیست؟ اگر فکر می‌کنیم سیاسی بودن مردم یک امتیاز است، اشتباه است. با این تولیدات رسانه‌ای مردم شاد نمی‌شوند. مردم همه درگیر مسائل سیاسی می‌شوند، اگر درگیر سیاست نباشند، خود به خود درگیر زندگی روزانه می‌شوند و شاد می‌شوند.

تفریح رده‌سنی ندارد

هر فرد در هر سن نیاز به تفریح و پر کردن اوقات فراغت دارد. یک کودک، نوجوان یا یک پیرمرد، لازم است هر کدام زمان‌هایی را فارغ از مسئولیت‌های روزمره به گذران زندگی بگذرانند.

دکتر حسن سیلوان اردستانی در پایان گفتگوی خود با روزنامه، با اشاره به این موضوع می‌افزاید: در هیچ جای دنیا برای سن و جنس تفکیک انجام نمی‌شود. من در مورد ورزش افراد مسن مطالعه‌ای داشتم. ورزش همگانی در همه جای دنیا وجود دارد. سابقه پیاده روی در همه جای دنیا هست به جز ایران، چرا وقتی مسابقه یا برنامه پیاده روی است، مسئولین باید جلوی شهروندان راه ببرود؟ می‌خواهد استفاده ابزاری و تبلیغی کند. بعد هم می‌خواهد تفکیک کند.

باید ورزش‌های همگانی مثل پیاده روی، دو و کوهنوردی، همه بیابند. همه سسن و با جنبیت فراگیر شود.

شاد بودن اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

می‌شود در اوقات فراغت

اطلاعات

جشنواره ای برای فرهنگ سازی بورس

دبیر کل کانون نهادهای سرمایه گذاری با تاکید بر اینکه یکی از اجزای مهم سرمایه گذاری در بازار سرمایه است، گفت: امروز نوع ارتباطی رسانه ای تغییر کرده و مثل گذشته نیست. در حال حاضر رسانه ای اجتماعی با ضرب نفوذ بالایی برخوردار هستند و توسعه قابل توجهی داشتند اما نقش سایر رسانه ها هم همچنان قابل توجه است.

امروز رسانه ها نقش پررنگی در توسعه بورس و سرمایه ایفا می کنند و بنابر این رویداد هایی مثل جشنواره بورس و رسانه می تواند به توسعه و فرهنگ سازی بازار سرمایه کمک کند.

سید اسلامی دبیرکل دبیر کل کانون نهادهای سرمایه گذاری در گفتگو با پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه(بستا)، ضمن بیان اینکه فرهنگ سازی برای توسعه بازار سرمایه یکی ضرورت اقتصادی است، گفت: این فرض که گفته می شود در فعالیت های اقتصادی نیاز به فرهنگ سازی نیست و در هر بخش که سود قابل شناسایی باشد سرمایه به این سمت حرکت می کند صحیح نیست. دبیر کل کانون نهادهای سرمایه گذاری با بیان اینکه بررسی ها نشان می دهد ما شاهد سال های پر سودی در بازار سرمایه کشور بوده ایم اما سرمایه جدیدی در این بازار وارد نشده، اضافه کرد: برای سال های متعددی در ایران بانک ها منابع بسیاری را صرف تبلیغات سرمایه گذاری و سپرده گذاری کردند و این اقدام باعث شد حجم گسترده ای از سرمایه ها جذب بانک ها شود. وی با تاکید بر اینکه در گذشته فرهنگ سازی و تبلیغات بانکی با بودجه دولتی صورت می گرفت گفت: بانک ها در این دوران شرکت های دولتی محسوب می شدند و لذا برای تبلیغات از منابع دولتی بهره بردند.

اسلامی بیدگلی با طرح این سوال که آیا به همان میزان بودجه و منابع مالی برای تبلیغات در بازار سرمایه مورد استفاده قرار گرفت یا خیر؟ تاکید کرد: میزان تبلیغات انجام شده در بازار پول و سرمایه به هیچ عنوان قابل مقایسه با یک دیگر نبود و تبلیغات نظام پولی بسیار گسترده تر بود و به همین دلیل حجم بسیار زیادی از سپ نقد ارز ها و سرمایه ها جایز بانک ها شد. دبیر کل کانون نهادهای سرمایه گذاری با تاکید بر اینکه بورس کشور مال سال های خیلی خوبی را گذرانده است، افزود: دوره های پر سود بازار سرمایه با افزایش مشارکت افراد جامعه همراه شده و به رغم فرصت های بی شمار این بازار سطح و میزان مشارکت جامعه ایرانی در بازار سرمایه با کشورهایی توسعه یافته فاصله بسیار دارد بر همین اساس موضع هشتم برای فرهنگ سازی بازار سرمایه تلاش بیشتری انجام دهیم.

اسلامی بیدگلی با اشاره به اینکه توسعه و فرهنگ سازی همزمان رخ می دهد، گفت: بخشی از فرهنگ سازی مربوط به عامه مردم است اما بخشی دیگر هم باید در سطح مدیران، کارشناسان و متخصصین بازار سرمایه انجام شود. به گفته این استاد دانشگاه اگر بورس در تمام سال پر بازده ترین بازار باشد اما فرهنگ سرمایه گذاری ایجاد نشده باشد ما شاهد مشارکت چشمگیر جامعه در آن نخواهیم بود. وی افزود: بنابراین بر نظر می رسد نیاز به توسعه فرهنگ سرمایه گذاری بین مدیران و بین عامه مردم وجود دارد. دبیر کل کانون نهادهای سرمایه گذاری با تاکید بر اینکه یکی از اجزای مهم فرهنگ سازی در بازار سرمایه رسانه ها هستند، گفت: امروز نوع ارتباطات رسانه ای تغییر کرده و مثل گذشته نیست هرچند در حال حاضر رسانه های اجتماعی از ضرب نفوذ بالایی برخوردار هستند و توسعه قابل توجهی داشتند اما نقش سایر رسانه ها همچنان قابل توجه است. سید اسلامی تاکید کرد: ما باید تعریف جدید رسانه را مد نظر قرار دهیم و مطالبی با تغییرات در حال وقوع حرکت کنیم. وی با اشاره به این که جشنواره " بورس و رسانه " هم حتما جزو موارد پر اهمیت است، گفت: این جشنواره ابزاری در مسیر توسعه فرهنگ سازی بازار سرمایه است. همچنین مدیر بازاریابی نامین سرمایه امین، بر برگزاری جشنواره های تخصصی از جمله جشنواره بورس و رسانه را بر ارزیابی دقیق تر فعالیت های رسانه ای در حوزه بازارهای مالی تاثیر گذار دانست.

علی حق گفتفاین جشنواره ها با توجه به اینکه معمولا داوری آن به افراد متخصص سپرده می شود، قطعا می تواند در این قضیه که فعالان رسانه ای حوزه بازار های مالی به لحاظ محتوای تخصصی مطالبشان ارزیابی درست تری شوند، نقش داشته باشد. از افزود: از طرف دیگر، حضور داورانی که تخصصشان رسانه است می تواند به افزایش کیفی مطالب و نظراتشان با منتهای درست روزنامه نگاری کمک کند. به گفته حق، همچنین اگر جشنواره بورس و رسانه به طور منظم و سالانه برگزار شود، می تواند رقابتی را بین فعالان رسانه ای هم برای افزایش سطح تخصصی مطالبشان و هم برای افزایش کیفیت مطالب به لحاظ فن رونمایی نگاری ایجاد کند. وی در پاسخ به این سوال که چقدر به تداوم جشنواره تخصصی بورس و رسانه در دوره های بعدی امیدوار هستید گفت: البته جشنواره تخصصی بورس و رسانه در زمان دبیرکل قبلی عبده تبریزی هم با همین اهداف فعلی از جمله گسترش فرهنگ سهامداری برگزار شد و متولی آن هم شرکت بورس و اوراق بهادار تهران بود که جایزه آن اعتبار برای خرید سهام رد نظر گرفته شد، ولی ادامه یافت، لذا تداوم این گونه جشنواره های تخصصی به همت متولیان برگزاری آن بسنگی دارد.

ضوابط ثبت نام جشنواره دوم

دومین جشنوار بورس و رسانه با مدیریت سازمان بورس و اوراق بهادار به زودی برگزار خواهد شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (بستا)، آثاری می توانند در دومین جشنواره بورس و رسانه شرکت کنند که از تاریخ اول مرداد ۱۳۹۶ تا ۳۱ تیر ۱۳۹۷ تولید شده و از طریق یکی از رسانه های کشور (مطبوعات، خبرگزاری ها، خبرگزاری ها، پایگاه های اطلاع رسانی، صدا و سیما و ...) منتشر شده باشند ضمن اینکه آثار ارسال حتما باید در قالب محورهای تعیین شده باشند.

ارسال آثار فقط از طریق مراجعه به سایت جشنواره

به نشانی festpress.seo.ir انجام می شود.

مدیرعامل شرکت اطلاع رسانی و خدمات بورس با بیان اینکه اکنون سطح تعامل سازمان بورس و اوراق بهادار با رسانه های جمعی گسترده شده و در مطلوب ترین وضع قرار دارد، گفت: نخستین جشنواره سالانه بورس و رسانه با هدف افزایش تعامل سازمان با اصحاب رسانه، تقویت توان تخصصی مطبوعات، افزایش سطح سواد عمومی و فرهنگ سازی برگزار شد و اکنون شاهد برگزاری دومین دوره این رویداد مهم بازار سرمایه هستیم. بازار سرمایه، خبر محور است و از آنجا که هر سرمایه گذاری به هنگام تصمیم گیری نیاز به اطلاعات، شفافا، کامل، قابل اعتماد و بهنگام دارد، میی توان گفت اصلی ترین عامل موثر این بازار دسترسی به اطلاعات و اخبار است. در همین رابطه، توجه به تقویت رسانه ها، افزایش استانداردها، سرعت اطلاع رسانی و بالابردن کیفیت و صحت اخبار از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و بر همین اساس بود که سال ۹۶ به همت روابط عمومی و بین الملل سازمان بورس و اوراق بهادار نخستین جشنواره بورس و رسانه برگزار شد و اکنون شاهد آماده سازی برگزاری دومین دوره ایسن رویداد مهم و تاثیرگذار بازار سرمایه هستیم.

در این باره یاسر فلاح مدیرعامل شرکت اطلاع رسانی و خدمات بورس اهداف برگزاری دومین دوره این گردهمایی رسانه ای را برشمرد و با تاکید بر اهمیت نقش رسانه ها در توسعه بازار سرمایه به پایگاه خبری بازار سرمایه (بستا)، گفت: امروزه رسانه ها نقش پررنگی در توسعه بازار سرمایه ایفا می دهند و زمینه ساز آشنایی آحاد جامعه با مفاهیم بازار سرمایه هستند. مدیرعامل شرکت اطلاع رسانی و خدمات بورس با بیان اینکه بین الملل سازمان بورس و اوراق بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

آخرین مهلت ارسال آثار اول مرداد ۱۳۹۷ بوده و شرکت کنندگان در بخش های رادیویی و تلویزیونی لازم است پس از تکمیل فرم الکترونیک در سایت جشنواره، نسخه با کیفیت آواز صوتی و تصویری برروی لوح فشرده به نشانی دبیرخانه ارسال کنند. از برگزیدگان می مراسمی با اهدا تندیس جشنواره، لوح سپاس و جوایز ارزنده تقدیر خواهد شد.

جوایز جشنواره به نفرات اول تا سوم در هر یک از بخش های خبر، گزارش، گفتگو، تیتز ، عکس خبری، یادداشت، مقاله و سرمقاله و به رسانه های دبیداری و شنیداری تعلق خواهد گرفت.

رکن چهارم دموکراسی است و به بلوغ اجتماعی همگامی کمک می کند. گفت: بیش از ششک بهره برداری از رسانه های اثربخش در حوزه اقتصاد، افزایش دانش مالی را به همراه دارد.

مدیرس روابط عمومی و امور

بین الملل سازمان بورس با بیان اینکه افزایش دانش مالی یکی از پارامترهای اصلی توسعه یافتگی محسوب می شود، افزود: رسانه های یکی از مهمترین ابزارهای افزایش سواد مالی آحاد جامعه است و بورس و رسانه با بیان اینکه اکنون

محورهای هشتگانه قابل ارائه در دومین جشنواره بورس و رسانه از سوی سازمان بورس و اوراق بهادار اعلام شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (بستا)، تمرین مالی بنگاهها، سهم اوراق بدهی در توسعه بازار سرمایه، مشکلات و موانع حضور و فعالیت بنگاهها در بازار سرمایه، اقدامات صورت گرفته در راه اصلاح ساختار و مقررات بازار سرمایه از جمله کاهش توقف نامادها است.

از دیگر محورهای دومین جشنواره بورس و رسانه می توان به موارد زیر اشاره کرد: تغییر روش

جشنواره بورس و رسانه، گالری خبرنگاران رسانه ها

از پارکینگ اقتصادی و حرکت به سمت بخش مولد اقتصاد هم محصول تلاش رسانه ها بود. رسانه ها همواره انتقادات را مطرح و مسایل را به مسئولین و مردم گوشزد کردند و آینه بازار سرمایه بودند با کمک رسانه ها بود که بخشی از نقدینگی سرگردان جامعه به سمت بازار سرمایه آمد در این راستا، وظیفه مطبوعات در استمرار هدایت نقدینگی به جایگاه واقعی اقتصاد، سنگین است.

دبیر اجرایی دومین جشنواره

بورس و رسانه با بیان اینکه اکنون



سطح تعامل سازمان بورس و اوراق بهادار با رسانه های جمعی گسترده شده و در مطلوب ترین وضع قرار دارد، ادامه داد: اولین جشنواره سالانه بورس و رسانه هم با هدف افزایش تعامل سازمان با اصحاب رسانه، تقویت توان تخصصی مطبوعات، افزایش سطح سواد عمومی و امور

بین الملل سازمان بورس و اوراق بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

محورهای جشنواره بورس و رسانه

عرضه های اولیه و سایر موارد، نقش بورس های کالایی در شفافیت اقتصادی و جلوگیری از انحصار جنگجوی توسعه فرهنگ سهامداری در افق پیش روی بازار سرمایه، گزارش بازار سرمایه در حمایت از تولید ملی و کالای ایرانی، بررسی نقش متقابل بازار سرمایه و کسب و کارهای نوین در رشد اقتصادی کشور.

دبیرخانه دومین جشنواره بورس و رسانه به نشانی تهران، میدان ونک، خیابان ملاصدرا، شماره ۱۳، سازمان بورس و اوراق بهادار، مدیریت روابط عمومی و امور بین الملل و تلفن: ۸۲۰۸۲۷۰۹ آماده پاسخگویی به سوالات در باره این جشنواره است.

جشنواره بورس و رسانه، گالری خبرنگاران رسانه ها

قالب های خبر، گزارش ، گفتگو، تیتز، یادداشت، مقاله و سرمقاله، در بخش "رسانه های دبیداری و شنیداری" برای برنامه های رادیویی و تلویزیونی شامل گزارش، مستند، گفتگو و ... و همین طور در بخش خبرگزاری ها و شبکه های رادیو و تلویزیونی هم قدردانی و از تلاش

دبیر اجرایی دومین جشنواره

بورس و رسانه، با بیان اینکه سرمایه در

مدیرس روابط عمومی و

امور بین الملل سازمان بورس و

اوراق بهادار همچنین در تبیین

مقررات جشنواره اظهار داشت: هر

شرکت کننده می تواند در مجموع

قالب های خبر، گزارش ، گفتگو، تیتز، یادداشت، مقاله و سرمقاله، در بخش "رسانه های دبیداری و شنیداری" برای برنامه های رادیویی و تلویزیونی شامل گزارش، مستند، گفتگو و ... و همین طور در بخش خبرگزاری ها و شبکه های رادیو و تلویزیونی هم قدردانی و از تلاش

دبیر اجرایی دومین جشنواره

بورس و رسانه، با بیان اینکه سرمایه در

مدیرس روابط عمومی و

امور بین الملل سازمان بورس و

اوراق بهادار همچنین در تبیین

مقررات جشنواره اظهار داشت: هر

شرکت کننده می تواند در مجموع

قالب های خبر، گزارش ، گفتگو، تیتز، یادداشت، مقاله و سرمقاله، در بخش "رسانه های دبیداری و شنیداری" برای برنامه های رادیویی و تلویزیونی شامل گزارش، مستند، گفتگو و ... و همین طور در بخش خبرگزاری ها و شبکه های رادیو و تلویزیونی هم قدردانی و از تلاش

دبیر اجرایی دومین جشنواره

بورس و رسانه، با بیان اینکه سرمایه در

مدیرس روابط عمومی و

امور بین الملل سازمان بورس و

اوراق بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با بیان اینکه دستست بورس و رسانه با بین الملل سازمان بورس و اوراق

بهادار با اشاره به فرهنگ فراخوان دومین جشنواره بورس و رسانه و خیرنگاران باز می گردد، افزود: خروج بخشی از سرمایه ها

مدیرس روابط عمومی و

بین الملل سازمان بورس و اوراق

عرصه های ملی برای سرمایه گذاری و توسعه اقتصادی باید حفاظت شوند

رومیبه- خبرنگار(اطلاعات، معاون هماهنگی و امور اقتصادی استانداری آذربایجان غربی بر اهمیت عرصه های ملی در سرمایه گذاری و توسعه اقتصادی تاکید کرد.

رضا حسینی در دیدار با مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان آذربایجان غربی با اشاره به اهمیت عرصه های ملی گفت: یکی شک برای هر سرمایه گذاری و ایجاد اشتغال ؛ داشتن عرصه ی ملی پویا و مستعداز الزامات اساسی است و در صورت برخورداری از این نعمت الهی می توان برای توسعه اقتصادی برنامه ریزی کرد.

وی گفت: یابدبرای توسعه ی هماهنگ و مستمر؛ عرصه های ملی را بیش از پیش حفاظت و حراست کنیم.

رضا حسینی افزود: ضرورت عرصه های ملی (زمین) در دنیای اقتصاد بر کسی پوشیده نیست و با وجود عرصه های منابع طبیعی می توانیم اقتصادی توانمند و اشتغالی پایدار را در استان متصور شویم و در راستای رسیدن به این فرایند در کوتاه ترین زمان ممکن ضمن استعداد یابی و پایش عرصه های ملی روند امور واگذاری در این بخش را نیزپیاد تسهیل کرد تا سرمایه گذاران رغبت بیشتری برای سرمایه گذاری داشته باشند چراکه وجود پروسه های زائد اداری و سخت گیری در برخی مسائل ما را از اصل موضوع که همان توسعه اقتصادی و ایجاد اشتغال است دور خواهد ساخت.

معاون استاندار آذربایجان غربی افزود: ما با تمام توان در راستای حل مشکلات منابع طبیعی کام بر خواهیم داشت و امیدواریم با اجرای برنامه های مشترک و تعامل متقابل ضمن حفاظت از عرصه های ملی؛ برای بهره بردی از عرصه های ملی به نفع مردم اقدامات موثری را داشته باشیم.

در این دیدار مدیر کل منابع طبیعی نیز با تقدیرازاستاندار و تمامی مسئولان ایستادن در همراهی با منابع طبیعی و اهتمام به حل موضوعات مشکلات منابع طبیعی؛ گفت:همراهی باسرمایه گذارنم که در حوزه منابع طبیعی بهعنوان حافظان منابع طبیعی در خدمت نظام؛ مردم عزیز و عرصه های ملی هستیم. آنچه که در توان داریم برای حفاظت و احیاء عرصه های ملی صرف خواهیم کرد و دراین بین برای توسعه اقتصادی و اجتماعی استان یک تلاشی واقرحوایم داشت.

وی ادامه داد: حفاظت از اراضی ملی کار بسیار طاقت فرسایی است که نیاززمان هماهنگی و یاری دستگاه های مرتبط است. بی گیری پرونده های متفرقه در محاکم قضایی و تأمین پروسه های مالی از عمده مشکلات در حفاظت از عرصه های ملی است که امیدواریم امکانات مورد نظر هم در بخش نیروی انسانی و هم تأمین هزینه های اداریسی با بیش از پیش ارتقاء یابد تا سرعت رسیدگی به پرونده های منابع طبیعی در محاکم قضایی افزایش یابد.

موسوی اضافه کرد:همچنین استان آذربایجان غربی دو میلیون و هفتصد هزار هکتار عرصه ی ملی دارد که از این میزان یکصد و یکهزار هکتار آن جنگل است که عمدتاً در شهرستانهای پراشهر و سرشت قرار دارد. مهمترین چالش فراوری عرصه های ملی تأمین نیروی انسانی متخصص در این بخش است. همچنین تأمین و تجهیز یگان حفاظت اداره کل از دیگر موارد است که باید در این راستا اقدامات اساسی انجام داد . چراکه اگر حفاظتی قوتنمند در برابر متخلفین؛ متصرفین و همچنین حوادث طبیعی از جمله آتش سوزی را نخواهیم یابد تجهیزات آن را نیز فراهم کنیم.

«بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر برای مرزنشیان آذربایجان غربی

استاندار آذربایجان غربی با بیان اینکه در استان آذربایجان غربی ۷۵ هزار خانوار مرزنشین روستایی و عشایری وجود دارد، افزود: استانداری از عضویت این خانوارها در صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر حمایت و پرداخت حق عضویت سالانه آن ها را تقبل می کند.

محمد مهدی شهرداری این مطلب را در دیدار محمدرضا واعظ مهدوی مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر کشور با وی بیان کردو افزود: هدف از این اقدام، تأمین رفاه عمومی مرزنشیان و بهره‌مندی آنان از مزیت های بیمه ای صندوق اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر است.

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر کشور نیز در این دیدار گفت: در کل کشور ۶ میلیون خانوار روستایی و عشایری وجود دارد که تاکنون یک میلیون و ۶۰۰ هزار خانوار تحت پوشش بیمه صندوق اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر قرار گرفته اند.

صندوق مهدوی افزود: صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر برای پوشش بیمه ای بقیه خانوارهای روستایی نیز برنامه های جدی در دست اقدام دارد. صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر با ۱۳۸۸ میلیارد ریال اعتبار دولتی و دولتی و غیر دولتی و روستائیان و عشایر و کشاورزان در ایران تأسیس شد.

آگهی فراخوان دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه و مجمع عمومی فوق العاده انجمن های صنایع غذایی ایران

از کلیه اشاع دعوت می‌شود که در مجمع عمومی عادی سالانه و مجمع عمومی فوق العاده انجمن های صنایع غذایی ایران شرکت نمایند.

مجمع عمومی فوق العاده سالانه مورخ ۱۳۹۷/۵/۱۴ در محل دفتر کلون انجمن های صنایع غذایی ایران بر گزار می‌شود حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱- گزارش عملکرد هیات مدیره و خزانه دار و بازرسی

۲- انتخاب و معرفی نمایان مالی

۳- انتخاب بازرس

۴- انتخاب و معرفی کتیر انتشارات

۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی باشد

مجمع عمومی فوق العاده:

۱- تغییر و تغییراتی از مفاد اساسنامه کلون

هیات مدیره انجمن های صنایع غذایی ایران

آگهی فراخوان دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه و مجمع عمومی فوق العاده انجمن های صنایع غذایی ایران

از کلیه اشاع دعوت می‌شود که در مجمع عمومی عادی سالانه و مجمع عمومی فوق العاده انجمن های صنایع غذایی ایران شرکت نمایند.

مجمع عمومی فوق العاده سالانه مورخ ۱۳۹۷/۵/۱۴ در محل دفتر کلون انجمن های صنایع غذایی ایران بر گزار می‌شود حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱- گزارش عملکرد هیات مدیره و خزانه دار و بازرسی

۲- انتخاب و معرفی نمایان مالی

۳- انتخاب بازرس

۴- انتخاب و معرفی کتیر انتشارات

۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی باشد

مجمع عمومی فوق العاده:

۱- تغییر و تغییراتی از مفاد اساسنامه کلون

هیات مدیره انجمن های صنایع غذایی ایران

رونوشت آگهی ضرورت ارائه توضیح فوری

آقای **هرام پورافزاده** زاده تاریخ شششنبه ۱۳۹۷/۵/۱۹ مورخ دادخواست کلاسه ۷۰۰۲۵۵-۱۳۹۷/۵/۲۵ از این خواهر درخواست گواهی صحت تولد نمود و چنین توضیح داده که **شادروان حدیدر پورافزاده** که به شناسنامه ملی در تاریخ ۱۳۷۳/۵/۲۴ شناسنامه داشته و پدر و مادرش گفته در تهران از مردم محضر است و علی-۱، سوزو-۲، هرام-۳، میرحسین-۴، شادروان-۵، شادروان-۶، شادروان-۷، شادروان-۸، شادروان-۹، شادروان-۱۰، شادروان-۱۱، شادروان-۱۲، شادروان-۱۳، شادروان-۱۴، شادروان-۱۵، شادروان-۱۶، شادروان-۱۷، شادروان-۱۸، شادروان-۱۹، شادروان-۲۰، شادروان-۲۱، شادروان-۲۲، شادروان-۲۳، شادروان-۲۴، شادروان-۲۵، شادروان-۲۶، شادروان-۲۷، شادروان-۲۸، شادروان-۲۹، شادروان-۳۰، شادروان-۳۱، شادروان-۳۲، شادروان-۳۳، شادروان-۳۴، شادروان-۳۵، شادروان-۳۶، شادروان-۳۷، شادروان-۳۸، شادروان-۳۹، شادروان-۴۰، شادروان-۴۱، شادروان-۴۲، شادروان-۴۳، شادروان-۴۴، شادروان-۴۵، شادروان-۴۶، شادروان-۴۷، شادروان-۴۸، شادروان-۴۹، شادروان-۵۰، شادروان-۵۱، شادروان-۵۲، شادروان-۵۳، شادروان-۵۴، شادروان-۵۵، شادروان-۵۶، شادروان-۵۷، شادروان-۵۸، شادروان-۵۹، شادروان-۶۰، شادروان-۶۱، شادروان-۶۲، شادروان-۶۳، شادروان-۶۴، شادروان-۶۵، شادروان-۶۶، شادروان-۶۷، شادروان-۶۸، شادروان-۶۹، شادروان-۷۰، شادروان-۷۱، شادروان-۷۲، شادروان-۷۳، شادروان-۷۴، شادروان-۷۵، شادروان-۷۶، شادروان-۷۷، شادروان-۷۸، شادروان-۷۹، شادروان-۸۰، شادروان-۸۱، شادروان-۸۲، شادروان-۸۳، شادروان-۸۴، شادروان-۸۵، شادروان-۸۶، شادروان-۸۷، شادروان-۸۸، شادروان-۸۹، شادروان-۹۰، شادروان-۹۱، شادروان-۹۲، شادروان-۹۳، شادروان-۹۴، شادروان-۹۵، شادروان-۹۶، شادروان-۹۷، شادروان-۹۸، شادروان-۹۹، شادروان-۱۰۰، شادروان-۱۰۱، شادروان-۱۰۲، شادروان-۱۰۳، شادروان-۱۰۴، شادروان-۱۰۵، شادروان-۱۰۶، شادروان-۱۰۷، شادروان-۱۰۸، شادروان-۱۰۹، شادروان-۱۱۰، شادروان-۱۱۱، شادروان-۱۱۲، شادروان-۱۱۳، شادروان-۱۱۴، شادروان-۱۱۵، شادروان-۱۱۶، شادروان-۱۱۷، شادروان-۱۱۸، شادروان-۱۱۹، شادروان-۱۲۰، شادروان-۱۲۱، شادروان-۱۲۲، شادروان-۱۲۳، شادروان-۱۲۴، شادروان-۱۲۵، شادروان-۱۲۶، شادروان-۱۲۷، شادروان-۱۲۸، شادروان-۱۲۹، شادروان-۱۳۰، شادروان-۱۳۱، شادروان-۱۳۲، شادروان-۱۳۳، شادروان-۱۳۴، شادروان-۱۳۵، شادروان-۱۳۶، شادروان-۱۳۷، شادروان-۱۳۸، شادروان-۱۳۹، شادروان-۱۴۰، شادروان-۱۴۱، شادروان-۱۴۲، شادروان-۱۴۳، شادروان-۱۴۴، شادروان-۱۴۵، شادروان-۱۴۶، شادروان-۱۴۷، شادروان-۱۴۸، شادروان-۱۴۹، شادروان-۱۵۰، شادروان-۱۵۱، شادروان-۱۵۲، شادروان-۱۵۳، شادروان-۱۵۴، شادروان-۱۵۵، شادروان-۱۵۶، شادروان-۱۵۷، شادروان-۱۵۸، شادروان-۱۵۹، شادروان-۱۶۰، شادروان-۱۶۱، شادروان-۱۶۲، شادروان-۱۶۳، شادروان-۱۶۴، شادروان-۱۶۵، شادروان-۱۶۶، شادروان-۱۶۷، شادروان-۱۶۸، شادروان-۱۶۹، شادروان-۱۷۰، شادروان-۱۷۱، شادروان-۱۷۲، شادروان-۱۷۳، شادروان-۱۷۴، شادروان-۱۷۵، شادروان-۱۷۶، شادروان-۱۷۷، شادروان-۱۷۸، شادروان-۱۷۹، شادروان-۱۸۰، شادروان-۱۸۱، شادروان-۱۸۲، شادروان-۱۸۳، شادروان-۱۸۴، شادروان-۱۸۵، شادروان-۱۸۶، شادروان-۱۸۷، شادروان-۱۸۸، شادروان-۱۸۹، شادروان-۱۹۰، شادروان-۱۹۱، شادروان-۱۹۲، شادروان-۱۹۳، شادروان-۱۹۴، شادروان-۱۹۵، شادروان-۱۹۶، شادروان-۱۹۷، شادروان-۱۹۸، شادروان-۱۹۹، شادروان-۲۰۰، شادروان-۲۰۱، شادروان-۲۰۲، شادروان-۲۰۳، شادروان-۲۰۴، شادروان-۲۰۵، شادروان-۲۰۶، شادروان-۲۰۷، شادروان-۲۰۸، شادروان-۲۰۹، شادروان-۲۱۰، شادروان-۲۱۱، شادروان-۲۱۲، شادروان-۲۱۳، شادروان-۲۱۴، شادروان-۲۱۵، شادروان-۲۱۶، شادروان-۲۱۷، شادروان-۲۱۸، شادروان-۲۱۹، شادروان-۲۲۰، شادروان-۲۲۱، شادروان-۲۲۲، شادروان-۲۲۳، شادروان-۲۲۴، شادروان-۲۲۵، شادروان-۲۲۶، شادروان-۲۲۷، شادروان-۲۲۸، شادروان-۲۲۹، شادروان-۲۳۰، شادروان-۲۳۱، شادروان-۲۳۲، شادروان-۲۳۳، شادروان-۲۳۴، شادروان-۲۳۵، شادروان-۲۳۶، شادروان-۲۳۷، شادروان-۲۳۸، شادروان-۲۳۹، شادروان-۲۴۰، شادروان-۲۴۱، شادروان-۲۴۲، شادروان-۲۴۳، شادروان-۲۴۴، شادروان-۲۴۵، شادروان-۲۴۶، شادروان-۲۴۷، شادروان-۲۴۸، شادروان-۲۴۹، شادروان-۲۵۰، شادروان-۲۵۱، شادروان-۲۵۲، شادروان-۲۵۳، شادروان-۲۵۴، شادروان-۲۵۶، شادروان-۲۵۷، شادروان-۲۵۸، شادروان-۲۵۹، شادروان-۲۶۰، شادروان-۲۶۱، شادروان-۲۶۲، شادروان-۲۶۳، شادروان-۲۶۴، شادروان-۲۶۵، شادروان-۲۶۶، شادروان-۲۶۷، شادروان-۲۶۸، شادروان-۲۶۹، شادروان-۲۷۰، شادروان-۲۷۱، شادروان-۲۷۲، شادروان-۲۷۳، شادروان-۲۷۴، شادروان-۲۷۵، شادروان-۲۷۶، شادروان-۲۷۷، شادروان-۲۷۸، شادروان-۲۷۹، شادروان-۲۸۰، شادروان-۲۸۱، شادروان-۲۸۲، شادروان-۲۸۳، شادروان-۲۸۴، شادروان-۲۸۵، شادروان-۲۸۶، شادروان-۲۸۷، شادروان-۲۸۸، شادروان-۲۸۹، شادروان-۲۹۰، شادروان-۲۹۱، شادروان-۲۹۲، شادروان-۲۹۳، شادروان-۲۹۴، شادروان-۲۹۵، شادروان-۲۹۶، شادروان-۲۹۷، شادروان-۲۹۸، شادروان-۲۹۹، شادروان-۳۰۰، شادروان-۳۰۱، شادروان-۳۰۲، شادروان-۳۰۳، شادروان-۳۰۴، شادروان-۳۰۵، شادروان-۳۰۶، شادروان-۳۰۷، شادروان-۳۰۸، شادروان-۳۰۹، شادروان-۳۱۰، شادروان-۳۱۱، شادروان-۳۱۲، شادروان-۳۱۳، شادروان-۳۱۴، شادروان-۳۱۵، شادروان-۳۱۶، شادروان-۳۱۷، شادروان-۳۱۸، شادروان-۳۱۹، شادروان-۳۲۰، شادروان-۳۲۱، شادروان-۳۲۲، شادروان-۳۲۳، شادروان-۳۲۴، شادروان-۳۲۵، شادروان-۳۲۶، شادروان-۳۲۷، شادروان-۳۲۸، شادروان-۳۲۹، شادروان-۳۳۰، شادروان-۳۳۱، شادروان-۳۳۲، شادروان-۳۳۳، شادروان-۳۳۴، شادروان-۳۳۵، شادروان-۳۳۶، شادروان-۳۳۷، شادروان-۳۳۸، شادروان-۳۳۹، شادروان-۳۴۰، شادروان-۳۴۱، شادروان-۳۴۲، شادروان-۳۴۳، شادروان-۳۴۴، شادروان-۳۴۵، شادروان-۳۴۶، شادروان-۳۴۷، شادروان-۳۴۸، شادروان-۳۴۹، شادروان-۳۵۰، شادروان-۳۵۱، شادروان-۳۵۲، شادروان-۳۵۳، شادروان-۳۵۴، شادروان-۳۵۶، شادروان-۳۵۷، شادروان-۳۵۸، شادروان-۳۵۹، شادروان-۳۶۰، شادروان-۳۶۱، شادروان-۳۶۲، شادروان-۳۶۳، شادروان-۳۶۴، شادروان-۳۶۵، شادروان-۳۶۶، شادروان-۳۶۷، شادروان-۳۶۸، شادروان-۳۶۹، شادروان-۳۷۰، شادروان-۳۷۱، شادروان-۳۷۲، شادروان-۳۷۳، شادروان-۳۷۴، شادروان-۳۷۵، شادروان-۳۷۶، شادروان-۳۷۷، شادروان-۳۷۸، شادروان-۳۷۹، شادروان-۳۸۰، شادروان-۳۸۱، شادروان-۳۸۲، شادروان-۳۸۳، شادروان-۳۸۴، شادروان-۳۸۵، شادروان-۳۸۶، شادروان-۳۸۷، شادروان-۳۸۸، شادروان-۳۸۹، شادروان-۳۹۰، شادروان-۳۹۱، شادروان-۳۹۲، شادروان-۳۹۳، شادروان-۳۹۴، شادروان-۳۹۵، شادروان-۳۹۶، شادروان-۳۹۷، شادروان-۳۹۸، شادروان-۳۹۹، شادروان-۴۰۰، شادروان-۴۰۱، شادروان-۴۰۲، شادروان-۴۰۳، شادروان-۴۰۴، شادروان-۴۰۵، شادروان-۴۰۶، شادروان-۴۰۷، شادروان-۴۰۸، شادروان-۴۰۹، شادروان-۴۱۰، شادروان-۴۱۱، شادروان-۴۱۲، شادروان-۴۱۳، شادروان-۴۱۴، شادروان-۴۱۵، شادروان-۴۱۶، شادروان-۴۱۷، شادروان-۴۱۸، شادروان-۴۱۹، شادروان-۴۲۰، شادروان-۴۲۱، شادروان-۴۲۲، شادروان-۴۲۳، شادروان-۴۲۴، شادروان-۴۲۵، شادروان-۴۲۶، شادروان-۴۲۷، شادروان-۴۲۸، شادروان-۴۲۹، شادروان-۴۳۰، شادروان-۴۳۱، شادروان-۴۳۲، شادروان-۴۳۳، شادروان-۴۳۴، شادروان-۴۳۵، شادروان-۴۳۶، شادروان-۴۳۷، شادروان-۴۳۸، شادروان-۴۳۹، شادروان-۴۴۰، شادروان-۴۴۱، شادروان-۴۴۲، شادروان-۴۴۳، شادروان-۴۴۴، شادروان-۴۴۵، شادروان-۴۴۶، شادروان-۴۴۷، شادروان-۴۴۸، شادروان-۴۴۹، شادروان-۴۵۰، شادروان-۴۵۱، شادروان-۴۵۲، شادروان-۴۵۳، شادروان-۴۵۴، شادروان-۴۵۶، شادروان-۴۵۷، شادروان-۴۵۸، شادروان-۴۵۹، شادروان-۴۶۰، شادروان-۴۶۱، شادروان-۴۶۲، شادروان-۴۶۳، شادروان-۴۶۴، شادروان-۴۶۵، شادروان-۴۶۶، شادروان-۴۶۷، شادروان-۴۶۸، شادروان-۴۶۹، شادروان-۴۷۰، شادروان-۴۷۱، شادروان-۴۷۲، شادروان-۴۷۳، شادروان-۴۷۴، شادروان-۴۷۵، شادروان-۴۷۶، شادروان-۴۷۷، شادروان-۴۷۸، شادروان-۴۷۹، شادروان-۴۸۰، شادروان-۴۸۱، شادروان-۴۸۲، شادروان-۴۸۳، شادروان-۴۸۴، شادروان-۴۸۵، شادروان-۴۸۶، شادروان-۴۸۷، شادروان-۴۸۸، شادروان-۴۸۹، شادروان-۴۹۰، شادروان-۴۹۱، شادروان-۴۹۲، شادروان-۴۹۳، شادروان-۴۹۴، شادروان-۴۹۵، شادروان-۴۹۶، شادروان-۴۹۷، شادروان-۴۹۸، شادروان-۴۹۹، شادروان-۵۰۰، شادروان-۵۰۱، شادروان-۵۰۲، شادروان-۵۰۳، شادروان-۵۰۴، شادروان-۵۰۵، شادروان-۵۰۶، شادروان-۵۰۷، شادروان-۵۰۸، شادروان-۵۰۹، شادروان-۵۱۰، شادروان-۵۱۱، شادروان-۵۱۲، شادروان-۵۱۳، شادروان-۵۱۴، شادروان-۵۱۵، شادروان-۵۱۶، شادروان-۵۱۷، شادروان-۵۱۸، شادروان-۵۱۹، شادروان-۵۲۰، شادروان-۵۲۱، شادروان-۵۲۲، شادروان-۵۲۳، شادروان-۵۲۴، شادروان-۵۲۵، شادروان-۵۲۶، شادروان-۵۲۷، شادروان-۵۲۸، شادروان-۵۲۹، شادروان-۵۳۰، شادروان-۵۳۱، شادروان-۵۳۲، شادروان-۵۳۳، شادروان-۵۳۴، شادروان-۵۳۵، شادروان-۵۳۶، شادروان-۵۳۷، شادروان-۵۳۸، شادروان-۵۳۹، شادروان-۵۴۰، شادروان-۵۴۱، شادروان-۵۴۲، شادروان-۵۴۳، شادروان-۵۴۴، شادروان-۵۴۵، شادروان-۵۴۶، شادروان-۵۴۷، شادروان-۵۴۸، شادروان-۵۴۹، شادروان-۵۵۰، شادروان-۵۵۱، شادروان-۵۵۲، شادروان-۵۵۳، شادروان-۵۵۴، شادروان-۵۵۶، شادروان-۵۵۷، شادروان-۵۵۸، شادروان-۵۵۹، شادروان-۵۶۰، شادروان-۵۶۱، شادروان-۵۶۲، شادروان-۵۶۳، شادروان-۵۶۴، شادروان-۵۶۵، شادروان-۵۶۶، شادروان-۵۶۷، شادروان-۵۶۸، شادروان-۵۶۹، شادروان-۵۷۰، شادروان-۵۷۱، شادروان-۵۷۲، شادروان-۵۷۳، شادروان-۵۷۴، شادروان-۵۷۵، شادروان-۵۷۶، شادروان-۵۷۷، شادروان-۵۷۸، شادروان-۵۷۹، شادروان-۵۸۰، شادروان-۵۸۱، شادروان-۵۸۲، شادروان-۵۸۳، شادروان-۵۸۴، شادروان-۵۸۵، شادروان-۵۸۶، شادروان-۵۸۷، شادروان-۵۸۸، شادروان-۵۸۹، شادروان-۵۹۰، شادروان-۵۹۱، شادروان-۵۹۲، شادروان-۵۹۳، شادروان-۵۹۴، شادروان-۵۹۵، شادروان-۵۹۶، شادروان-۵۹۷، شادروان-۵۹۸، شادروان-۵۹۹، شادروان-۶۰۰، شادروان-۶۰۱، شادروان-۶۰۲، شادروان-۶۰۳، شادروان-۶۰۴، شادروان-۶۰۵، شادروان-۶۰۶، شادروان-۶۰۷، شادروان-۶۰۸، شادروان-۶۰۹، شادروان-۶۱۰، شادروان-۶۱۱، شادروان-۶۱۲، شادروان-۶۱۳، شادروان-۶۱۴، شادروان-۶۱۵، شادروان-۶۱۶، شادروان-۶۱۷، شادروان-۶۱۸، شادروان-۶۱۹، شادروان-۶۲۰، شادروان-۶۲۱، شادروان-۶۲۲، شادروان-۶۲۳، شادروان-۶۲۴، شادروان-۶۲۵، شادروان-۶۲۶، شادروان-۶۲۷، شادروان-۶۲۸، شادروان-۶۲۹، شادروان-۶۳۰، شادروان-۶۳۱، شادروان-۶۳۲، شادروان-۶۳۳، شادروان-۶۳۴، شادروان-۶۳۵، شادروان-۶۳۶، شادروان-۶۳۷، شادروان-۶۳۸، شادروان-۶۳۹، شادروان-۶۴۰، شادروان-۶۴۱، شادروان-۶۴۲، شادروان-۶۴۳، شادروان-۶۴۴، شادروان-۶۴۵، شادروان-۶۴۶، شادروان-۶۴۷، شادروان-۶۴۸، شادروان-۶۴۹، شادروان-۶۵۰، شادروان-۶۵۱، شادروان-۶۵۲، شادروان-۶۵۳، شادروان-۶۵۴، شادروان-۶۵۶، شادروان-۶۵۷، شادروان-۶۵۸، شادروان-۶۵۹، شادروان-۶۶۰، شادروان-۶۶۱، شادروان-۶۶۲، شادروان-۶۶۳، شادروان-۶۶۴، شادروان-۶۶۵، شادروان-۶۶۶، شادروان-۶۶۷، شادروان-۶۶۸، شادروان-۶۶۹، شادروان-۶۷۰، شادروان-۶۷۱، شادروان-۶۷۲، شادروان-۶۷۳، شادروان-۶۷۴، شادروان-۶۷۵، شادروان-۶۷۶، شادروان-۶۷۷، شادروان-۶۷۸، شادروان-۶۷۹، شادروان-۶۸۰، شادروان-۶۸۱، شادروان-۶۸۲، شادروان-۶۸۳، شادروان-۶۸۴، شادروان-۶۸۵، شادروان-۶۸۶، شادروان-۶۸۷، شادروان-۶۸۸، شادروان-۶۸۹، شادروان-۶۹۰، شادروان-۶۹۱، شادروان-۶۹۲، شادروان-۶۹۳، شادروان-۶۹۴، شادروان-۶۹۵، شادروان-۶۹۶، شادروان-۶۹۷، شادروان-۶۹۸، شادروان-۶۹۹، شادروان-۷۰۰، شادروان-۷۰۱، شادروان-۷۰۲، شادروان-۷۰۳، شادروان-۷۰۴، شادروان-۷۰۵، شادروان-۷۰۶، شادروان-۷۰۷، شادروان-۷۰۸، شادروان-۷۰۹، شادروان-۷۱۰، شادروان-۷۱۱، شادروان-۷۱۲، شادروان-۷۱۳، شادروان-۷۱۴، شادروان-۷۱۵، شادروان-۷۱۶، شادروان-۷۱۷، شادروان-۷۱۸، شادروان-۷۱۹، شادروان-۷۲۰، شادروان-۷۲۱، شادروان-۷۲۲، شادروان-۷۲۳، شادروان-۷۲۴، شادروان-۷۲۵، شادروان-۷۲۶، شادروان-۷۲۷، شادروان-۷۲۸، شادروان-۷۲۹، شادروان-۷۳۰، شادروان-۷۳۱، شادروان-۷۳۲، شادروان-۷۳۳، شادروان-۷۳۴، شادروان-۷۳۵، شادروان-۷۳۶، شادروان-۷۳۷، شادروان-۷۳۸، شادروان-۷۳۹، شادروان-۷۴۰، شادروان-۷۴۱، شادروان-۷۴۲، شادروان-۷۴۳، شادروان-۷۴۴، شادروان-۷۴۵، شادروان-۷۴۶، شادروان-۷۴۷، شادروان-۷۴۸، شادروان-۷۴۹، شادروان-۷۵۰، شادروان-۷۵۱، شادروان-۷۵۲، شادروان-۷۵۳، شادروان-۷۵۴، شادروان-۷۵۶، شادروان-۷۵۷، شادروان-۷۵۸، شادروان-۷۵۹، شادروان-۷۶۰، شادروان-۷۶۱، شادروان-۷۶۲، شادروان-۷۶۳، شادروان-۷۶۴، شادروان-۷۶۵، شادروان-۷۶۶، شادروان-۷۶۷، شادروان-۷۶۸، شادروان-۷۶۹، شادروان-۷۷۰، شادروان-۷۷۱، شادروان-۷۷۲، شادروان-۷۷۳، شادروان-۷۷۴، شادروان-۷۷۵، شادروان-۷۷۶، شادروان-۷۷۷، شادروان-۷۷۸، شادروان-۷۷۹، شادروان-۷۸۰، شادروان-۷۸۱، شادروان-۷۸۲، شادروان-۷۸۳، شادروان-۷۸۴، شادروان-۷۸۵، شادروان-۷۸۶، شادروان-۷۸۷، شادروان-۷۸۸، شادروان-۷۸۹، شادروان-۷۹۰، شادروان-۷۹۱، شادروان-۷۹۲، شادروان-۷۹۳، شادروان-۷۹۴، شادروان-۷۹۵، شادروان-۷۹۶، شادروان-۷۹۷، شادروان-۷۹۸، شادروان-۷۹۹، شادروان-۸۰۰، شادروان-۸۰۱، شادروان-۸۰۲، شادروان-۸۰۳، شادروان-۸۰۴، شادروان-۸۰۵، شادروان-۸۰۶، شادروان-۸۰۷، شادروان-۸۰۸، شادروان-۸۰۹، شادروان-۸۱۰، شادروان-۸۱۱، شادروان-۸۱۲، شادروان-۸۱۳، شادروان-۸۱۴، شادروان-۸۱۵، شادروان-۸۱۶، شادروان-۸۱۷، شادروان-۸۱۸، شادروان-۸۱۹، شادروان-۸۲۰، شادروان-۸۲۱، شادروان-۸۲۲، شادروان-۸۲۳، شادروان-۸۲۴، شادروان-۸۲۵، شادروان-۸۲۶، شادروان-۸۲۷، شادروان-۸۲۸، شادروان-۸۲۹، شادروان-۸۳۰، شادروان-۸۳۱، شادروان-۸۳۲، شادروان-۸۳۳، شادروان-۸۳۴، شادروان-۸۳۵، شادروان-۸۳۶، شادروان-۸۳۷، شادروان-۸۳۸، شادروان-۸۳۹، شادروان-۸۴۰، شادروان-۸۴۱، شادروان-۸۴۲، شادروان-۸۴۳، شادروان-

معاشرت کنید بی آنکه بترسید



تصور کنید که می‌توانید بدون ترس و وحشت، بالارفتن ضربان قلب، به نفس نفس افتادن و عرق ریختن با آدم‌هایی که هیچ شناختی از آنها ندارید وارد مکالمه شوید. حتی تصور یک مکالمه عادی، آرام و بدون تنش برای کسانی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی هستند دشوار است اما این چیزی است که آنها عمیقاً آرزو دارند. این یادداشت به شما راهکارهایی را می‌آموزد که بتوانید ترس و اضطراب خود را کنترل کنید و تعاملات اجتماعی را به خوبی پیش ببرید. اگر دچار اضطراب اجتماعی هستید این راهکارها می‌توانند شما را به سوی یک مکالمه آرام و خوشایند با دیگران هدایت کنند. خواه شما از اختلال اضطراب اجتماعی رنج ببرید و خواه آدمی درونگرا باشید که ایجاد یک مکالمه دلپذیر با دیگران برایش دشوار است می‌توانید بر تصور ناتوانی خود برای ایجاد و ادامه یک رابطه اجتماعی غلبه کنید و یاد بگیرید با توجه به محدودیت‌های روحی خود از تعاملات اجتماعی لذت ببرید.

در صفحه ۶ بخوانید

۰۰۰ پیک تکه آسمان



خدا یا...!!

ما را در روزمان و شبمان موفق دار، برای کار بستن خیر، و دوری از شر، و شکر نعمت‌ها، و پیروی از سنت‌ها، و اجتناب از بدعت‌ها و امر به معروف و نهی از منکر، و طرفداری از اسلام، و نگوشت باطل، و خوار ساختن آن، و یاری حق و گرامی داشتن آن، و ارشاد گمراه، و معاونت ناتوان، و فریادرسی مظلوم.

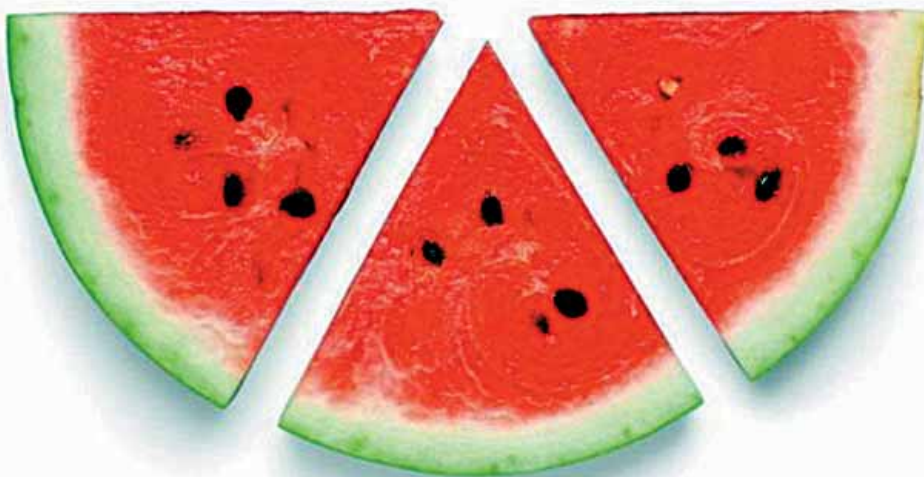
خداوند! بر محمد و آلش رحمت فرست، و این روز را مبارک‌ترین روزی قرار ده که دریافته‌ایم، و کامل‌ترین رفیقی که با او همراه شده‌ایم، و بهترین وقتی که در آن بسر برده‌ایم. و ما را از خشنودترین کسانی از جمله خلق خود قرار ده.

دعای ششم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۰۰۰ قاپ دشت

معجزه ای به نام هندوانه!



صفحه ۵



چطور پلاستیک را از زندگی مان حذف کنیم؟
صفحه ۲



پیشنهاد سرانیز: باسترما پلو
صفحه ۴



دویدن مغزتان را سالم نگه می‌دارد
صفحه ۵



بازگشت شادی پس از جدایی
صفحه ۷

۰۰۰ پیچش چرخه

پیش رفتن

یکی از شاگردان پیر خردمند همیشه روی تخته سنگی رو به افق می‌نشست و به آسمان خیره می‌شد و کاری نمی‌کرد. پیر خردمند وقتی متوجه بیکاری او شد کنارش نشست و از او پرسید چرا دست به کاری نمی‌زنی زن تا نتیجه‌ای عایدش شود و زندگی بهتری برای خود رقم زند؟

شاگرد جوان سری به علامت تاسف تکان داد و گفت: «تلاش بی فایده است استاد! به هر راهی که فکر می‌کنم می‌بینم که بی فایده است. من می‌دانم کار درست چیست اما دست و دلم به کار نمی‌رود و هر روز هم حس و حالم بدتر می‌شود!»

پیر خردمند از جا برخاست و دستش را بر شانه شاگرد جوانش کوید و گفت: «اگر می‌دانی کجا بروی خوب برخیز و برو! اگر هم نمی‌دانی خوب از این و آن، جهت و سمت درست حرکت را بپرس و بعد که جهت را پیدا کردی آن موقع برخیز و در آن جهت برو!»

فقط برو و یکجا منشین! از یکجا نشستن هیچ نتیجه‌ای عاید انسان نمی‌شود. فرقی هم نمی‌کند آن انسان چقدر دانش داشته باشد! اگر غم و اندوه داری در حین فعالیت و کار به آنها فکر کن! اگر می‌خواهی

معنای زندگی را درک کنی در اثباتی کار و تلاش این معنا را دریاب. مهم این است که دائم در حال رفتن به جلو باشی! پس برخیز و راه برو!

مادر

مردی مقابل گل فروشی ایستاده بود و می‌خواست دسته گلی برای مادرش که در شهر دیگری بود سفارش دهد تا برایش پست شود. وقتی از گل فروشی خارج شد، دختری را دید که روی جدول خیابان نشسته بود و حق‌گریه می‌کرد. مرد نزدیک دختر رفت و از او پرسید: چرا گریه می‌کنی؟

دختر گفت: می‌خواستم برای مادر یک شاخه رز بخرم ولی فقط ۷۵ سنت دارم در حالی که گل رز ۲ دلار می‌شود. مرد لبخندی زد و گفت: با من بیا تا یک شاخه گل رز قشنگ بخریم. وقتی از گل فروشی خارج می‌شدند، مرد به دختر گفت: "مادرت کجاست؟ می‌خواهی تو را برسانم؟ دختر گفت: آنجا و به قبرستان آن طرف خیابان اشاره کرد. مرد او را به قبرستان برد و دختر روی یک قبر تازه نشست و گل را آنجا گذاشت.

مرد طاق‌تی‌ناورد، به گل فروشی برگشت، دسته گل را گرفت و ۲۰۰ مایل رانندگی کرد تا خودش دسته گل را به مادرش بدهد.



استفاده می‌شود. عدد ۶ یعنی پلی استیرن که حاوی استیرن و برای مغز و سیستم عصبی سمی است. این پلاستیک در استیروفوم‌ها، ظرف‌های یکبار مصرف و کارد و چنگال‌های پلاستیکی به کار می‌رود. عدد ۷ هم پلی کربنات است که حاوی بیس فنول A است و در بیشتر کنسروهای غذایی، لیوان‌های پلاستیکی شفاف، بطری‌های نوشیدنی ورزشی، ظروف کچاپ و آبیوم به کار می‌رود. از نی‌های پلاستیکی استفاده نکنیم. این نی‌ها معمولاً در طبیعت ریخته می‌شوند و اثرات بسیار بدی هم دارند. به جای نی پلاستیکی با نی‌های کاغذی نوشیدنی‌هایمان را بخوریم. راه دیگر این است که برای هر کدام از این ظرف‌هایی که به آنها عادت کرده ایم جایگزین پیدا کنیم. مثلاً به جای اینکه آب معدنی‌هایی که در ظرف پلاستیکی هستند بخریم یک قمقمه پر از آب همراه داشته باشیم یا در کیف مان لیوان بگذاریم تا از لیوان یک بار مصرف استفاده نکنیم. غذایمان را در ظروف شیشه‌ای یا استیل‌هایی که زنگ نمی‌زنند بریزیم. حتماً دیده‌اید در بسیاری از فروشگاه‌های بزرگ میوه‌ها در ظروف یک بار مصرف و با سلفون بسته بندی شده اند. به جای آنها از میوه فروشی خرید کنید و این بسته بندی‌ها را نخرید. مواد غذایی آماده مثل سبزی‌های خرد شده، ذرت و نخود و لوبیای فریزری هم در بسته بندی‌های پلاستیکی عرضه می‌شوند. سعی کنید خودتان میوه و سبزی خرد کنید و در فریزر بگذارید آن هم در ظرف‌های مخصوص و نه در کیسه پلاستیک.

بسیاری از خوراکی‌ها مانند سس‌ها یا مواد شوینده‌ای که نیاز داریم در ظروف پلاستیکی عرضه می‌شوند. می‌توانیم استفاده از آنها را هم حذف یا حداقل محدود کنیم. مثلاً سس و چاشنی را خودمان در خانه درست کنیم و در ظروف شیشه‌ای نگه داریم یا به جای پاک‌کننده‌های شیمیایی که معمولاً در ظروف پلاستیکی قرار دارند از جوش شیرین و سرکه استفاده کنیم. حتماً برایتان جالب است اگر بدانید اکلیل‌هایی که در لوازم آرایشی وجود دارند نوعی پلاستیک هستند. وقتی از اکلیل و زرق و برق‌های پلاستیکی ریز روی صورت استفاده می‌کنید، زمانی که صورت خود را می‌شوید، اینها در داخل لوله‌ها رفته از اقیانوس‌ها سر در می‌آورند. دیگر اینکه به کودکان به جای اسباب بازی پلاستیکی، اسباب بازی چوبی هدیه دهید. ضمن اینکه سعی کنید برای بچه‌ها از پوشک پارچه‌ای استفاده کنید. براساس مطالعاتی که انجام شده حدود ۳ میلیارد و ۸ میلیون کیلوگرم پوشک بچه یکبار مصرف سالانه در آمریکا به زیاله دانی‌ها ریخته می‌شود. که برای تولید این مقدار پوشک بچه چیزی حدود ۴۰ هزار کیلوگرم پلاستیک و بیش از ۲۰۰ هزار درخت استفاده می‌شود. اگر به هر حال مجبور شدید از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید آنها را در طبیعت و دریا رها نکنید. سعی کنید زیاله‌هایتان را به خشک و تر تفکیک کنید تا پلاستیک‌ها بازیافت شده و مشکل ایجاد نکنند.

چطور پلاستیک را از زندگی ملایم حذف کنیم؟



۱۹ هزار دلار جریمه مالی یا یک سال حبس دارد و کتبی‌ای‌ها با استفاده از این کیسه‌ها ۳۸ هزار دلار جریمه می‌شوند یا ۴ سال زندان می‌روند! در کشورهای مثل فرانسه و انگلستان و ایتالیا استفاده از این کیسه‌ها ممنوع است یا برای آن مالیات زیادی در نظر گرفته شده که بازدارنده باشد. در آمریکای شمالی هم خرید آب در بطری‌های پلاستیکی ممنوع است.

چند راهکار برای زندگی بدون پلاستیک

شاید به نظر برسد نتوانیم پلاستیک را از زندگی مان حذف کنیم. خیلی وقت‌ها غذاهايمان را در ظروف یک بار مصرف می‌خوریم، از سفره یک بار مصرف پلاستیکی استفاده می‌کنیم، خریده‌ایمان را در چندین کیسه پلاستیکی می‌ریزیم و قاشق و چنگال پلاستیکی در خانه‌های همه پیدا می‌شود.

اما کم‌کم می‌توانیم تمرین کنیم و با راهکارهایی میزان استفاده از این ماده را به حداقل برسانیم. حتماً اولین چیزی که به نظرتان می‌رسد استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای به جای کیسه‌های پلاستیکی است که راه بسیار خوبی است. بعداً اینکه پلاستیک‌های بد را مصرف نکنیم. در انتهای هر ظرف پلاستیکی یک عدد (از ۱ تا ۷) در داخل مثلاً که با پیکان کشیده شده، نوشته شده است. هر عدد مربوط به یک نوع پلاستیک است. بدترین انواع پلاستیک اینها هستند: عدد ۳ نشان‌دهنده پلی وینیل کلراید است. پلاستیکی که شدت سمی که حاوی افزودنی‌های خطرناکی همچون سرب و فتالات است و در بسته‌بندی‌های پلاستیکی، برخی بطری‌های فشرده، ظروف مربای بادام زمینی و اسباب‌بازی کودکان

می‌مانند، بنابراین دوباره پراکنده شده و از بین بردن حیاتی دیگر را ادامه می‌دهند. پلاستیک‌ها در صورتی که به عنوان زیاله دفن شوند، به علت تجزیه آرام و کند در محل‌های دفن می‌توانند سبب تشکیل شیرابه و نفوذ آن به آب‌های زیرزمینی شوند. این شیرابه شامل ترکیباتی نظیر فلزات سنگین و سایر ترکیبات خطرناک است که جزو ترکیبات زیان‌آور برای محیط زیست هستند. ضمن اینکه همه مواد شیمیایی به کار رفته در آن جذب نمی‌شود و بخشی از آن هنگام تماس با مواد غذایی گرم به غذا منتقل و وارد سیستم گوارشی فرد می‌شود. بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان هم گاهی به دلیل استفاده مستمر از ظروف پلاستیکی انسان‌ها را درگیر می‌کند.

جریمه‌وزندان برای استفاده از پلاستیک!

در جهان جنبشی علیه استفاده از پلاستیک راه افتاده و تلاش شده مردم به حذف پلاستیک از زندگی شان تشویق شوند یا اینکه با راهکارهایی آسیب‌های این ماده برای محیط زیست به حداقل برسد. آلمانی‌ها ملزم به جداسازی زیاله‌هایشان هستند و اگر این کار را انجام ندهند جریمه و حتی زندان در انتظارشان است. جداسازی زیاله‌ها باعث می‌شود پلاستیک‌ها بازیافت شوند و به عنوان زیاله در طبیعت رها نشوند. در بمبئی هند جریمه استفاده از کیسه پلاستیکی هزار روپیه است. اما جریمه‌هایی که دولت کنیا برای استفاده از کیسه‌های پلاستیک در نظر گرفته بسیار سنگین بوده و مورد توجه جهان قرار گرفته است. براساس قانون جدیدی که در این کشور وضع شده ساخت و واردات این کیسه‌ها دست کم

یگانه خدای

وقتی دنیا یاد گرفت که خیلی از وسایل زندگی روزمره‌اش را پلاستیکی و یک بار مصرف کند هیچ فکر نمی‌کرد چقدر به محیط زیست آسیب می‌زند و چقدر زندگی خودش و موجودات زنده دیگر به خطر می‌افتد. آنچنان ظروف یک بار مصرف و پلاستیک‌ها در زندگی مان جا باز کرده‌اند که استفاده نکردن از آنها را نمی‌توانیم تصور کنیم اما برای نجات خودمان باید این کار را جدی شروع کنیم. به خصوص اینکه در کشور ما میزان استفاده از پلاستیک بالاست و به تازگی آمار جدید و عجیبی درباره آن منتشر شده است.

سه‌م‌ماز پلاستیک‌های جهان

هر ایرانی روزانه سه پلاستیک وارد محیط زیست می‌کند. این آمار را ناهید خدکرامی رئیس کمیته سلامت شورای شهر تهران اعلام کرد و باعث شد بحث لزوم کاهش مصرف پلاستیک دوباره داغ شود. به خصوص اینکه در هفته گذشته یعنی روز ۲۱ تیر «روز بدون پلاستیک» را هم داشتیم. طبق آمار در ایران سالانه بیش از ۲ میلیون تن پلاستیک تولید می‌شود. تنها در تهران و بر اساس مطالعه‌ای که در سازمان محیط زیست انجام شده در هر غره میوه و تره بار ۸۷ کیلوگرم پلاستیک مصرف می‌شود و در شمال تهران این حجم پلاستیک ۱۳ کیلو و در شرق تهران شش کیلو است. بنابراین روزانه ۲۱ تن و سالانه ۷۷۵ میلیون تن کیسه پلاستیکی فقط در میادین میوه و تره بار استفاده می‌شود.

البته استفاده از پلاستیک جهانی است و این فقط ما نیستیم که با آنچه به طبیعت منتقل می‌کنیم به آن آسیب می‌زنیم و سالانه ۱۳ میلیون تن پلاستیک فقط به اقیانوس‌ها ریخته می‌شود! پلاستیک‌هایی که جان موجودات زنده اقیانوس‌ها را به خطر می‌اندازد و ۵۰۰ سال طول می‌کشد تجزیه شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد که تمام پلاستیک‌ها ممکن است در صورت خراش یا گرم شدن، مواد شیمیایی مضر آزاد کنند. وقتی پلاستیک را به صورت زیاله بیرون می‌ریزیم سوزاندن آنها می‌تواند موجب آزاد شدن مواد شیمیایی شده و بیماری‌های تنفسی ایجاد کند. کیسه‌های پلاستیکی که استفاده از آنها به بخشی از زندگی مان تبدیل شده همراه باد جابه‌جا شده و وارد رودخانه‌ها و کانال‌های آب می‌شوند و موجب گرفتگی آبراهه‌ها شده و در بسیاری موارد به علت ساکن ماندن آب، زادوولد انواع حشرات افزایش پیدا می‌کند. کیسه‌های پلاستیکی که معمولاً از ترکیبی پلیمری به نام «پلی اتیلن» سبک درست می‌شوند و عمر آنها بین ۵۰ تا بیش از ۳۰۰ سال است، در صورت ورود به محیط زیست دریایی، وارد زنجیره غذایی جانوران دریایی شده و سالانه هزاران گونه از جانوران آبی از قبیل وال، دلفین، فک و لاک پشت و نیز پرندگان دریایی بر اثر خوردن این کیسه‌ها و خفگی ناشی از آن می‌میرند. کیسه‌های بلعیده شده حتی پس از مرگ جانوران و تجزیه آنها نیز سالم باقی

هزارها پیشنهاد

هزارها فیلمی به کارگردانی ابوالحسن داوودی و تهیه‌کنندگی رضا رخشان است که اگر طرفدار تماشای فیلم‌های طنز باشید، تماشای آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم. داستان این فیلم درباره اتفاقات دهه ۶۰ و شرایط جنگ است



و بازیگرانی مثل رضا عطاران، جواد عزتی، سارا بهرامی، مهران احمدی، لاله اسکندری، سعید امیرسلیمانی، شهره لریستانی، سپید امیرسلیمانی، امیرمهدی ژوله، نعیمه نظام دوست، ارشا اقدسی و... در آن نقش آفرینی می‌کنند.

در خلاصه داستان این فیلم آمده است: مرد جوانی که یک پای خود را از دست داده و حالا به واسطه دزدی، گذر ایام می‌کند بطور اتفاقی متوجه می‌شود یک دختر ثروتمند نذر کرده که با یک جانباز ازدواج کند و همین فرصت سوءاستفاده را برای مرد دزد فراهم می‌کند.

تئاتر

تابستان فراموشی

تماشاخانه شانو تا ۱۰ مردادماه هر شب میزبان نمایش «تابستان فراموشی» است که در ساعت‌های ۲۱ و ۲۲:۳۰ دو اجرای یک ساعته دارد. نویسنده و کارگردان این اثر بهاره رهنما است و خود او به همراه نسیم ادبی، بازیگران این نمایش هستند



البته از صدای هدیه تهرانی هم در این نمایش استفاده شده است. تابستان فراموشی روایت دو زن، با سسی سال اختلاف زمان، که به صورت تک‌گویی خاطرات، رنج‌ها و حرمان‌های عشق و زندگی مشترک‌شان را بازگو می‌کنند...

ایسن نمایش برخلاف روال معمول تئاترها، روزهای شنبه هم اجرا دارد و قیمت بلیت آن ۳۰ و ۳۵ هزار تومان تعیین شده است. تماشاخانه شانو در خیابان وصال شیرازی بالاتر از تقاطع طالقانی، کوچه فرهنگی بهنام قرار دارد.

بی خوابی و خستگی پف کرده بودند. جورابهایش را که شست روی بند انداخت و گیره های فلزی مادر بزرگ را زد رویش. مادر برایش توی مهمانخانه بالش گذاشت و بیژامه ای برایش برد تا عوض کند. عوض نکرد. بعد مامان با یک پیراهن سیاه آمد. گفت: «بیدار شدی لباست رو هم عوض کن تا پیرهن رو بشورم.»

لباس را گرفت و رفت توی مهمانخانه. من هم دنبالش رفتم. خیره شده بود به قاب عکس روی دیوار. توی عکس، مادر بزرگ و آقا جان و دایی رضا جلوی گنبد و بارگاه ایستاده بودند و دایی امیر و مادر من و دایی عمران جلوی آنها. دست های دایی رضا روی شانه های دایی امیر بودند. دایی امیر می خندید. دایی رضا بالش را طوری گذاشت که عکس پشتش باشد. دراز کشید و پشت دستش را روی پیشانی اش گذاشت. بعد من را دید و لبخند زد.

مامان پیچید سمت قبرستان من هم به دنبالش. گفتم: «مامان صبح به این زودی، واسه چی می ری سر خاک؟» گفت: «تو چرا راه افتادی دنبال من؟» چیزی نگفتم. نگذاشت مثل همیشه اسب سنگی دم قبرستان را نگاه کنم. دستم را کشید و برد جایی که دیروز مادر بزرگ را خاک کرده بودند. دایی آنجا نبود. فقط جای پایش مانده بود روی گل های بالای

قبر. مامان پارچه سیاه روی قبر را صاف کرد. روی یک تکه چوب اسم مادر بزرگ را نوشته بودند و فرو کرده بودند. توی خاک. مامان ننشست فاتحه بخواند. راه افتاد سمت قبر دایی امیر که بالای قبرستان بود. بابام و دایی عمران خیلی تقلا کرده بودند که مادر بزرگ را هم بغل قبر دایی امیر خاک کنند اما نشده بود. دایی رضا را از دور دیدیم. به دیوار قبرستان تکیه داده بود و سیگار می کشید. ما را ندید. مامان دوید طرفش. گفت: «رضا...» دایی نگاهش کرد. مامان گفت: «جون من نور رضا. کجا می خواهی بری؟ بسه.» دایی من را نگاه کرد. من چسبیده بودم به چادر مامان. دایی گفت: «راه رفتنی رو باید رفت.» بعد به من نگاه کرد و لبخند زد. دفعه دوم بود که به من لبخند می زد.

مامان گفت: «رضا به خدا من بعدش راستشو گفتم. اینا اولش باور نکردن بعد هم که تو افتادی سر لج.» دایی چیزی نگفت. سیگار دیگری درآورد. مامان رفت جلوتر. «نکش رضا، ناشتا» باز گفت: «به خدا من عمدی نگفتم. می خواستم توضیح بدم. اولش ترسیدم بنده از گردن من ولی بعد همه چیزو گفتم. من گفته بودم بریم تو آب. من داشتم غرق می شدم. نمی دونم چرا مامان همین کرد. چرا بابا هلت داد تو دیوار. به خدا یه مدت بمونی همه چی درست می شه. اصلا همه یادشون رفته.»



کبوترها در چاه

سرک می کشید توی ایوان و دایی را نگاه می کرد. یکی از همسایه ها بشقاب حلوا را هل داد جلوی دایی. یک جور مهربانانه ای گفت: «بخور تا خوابش رو ببینی.»

از مرغانی صدای قات قات مرغ ها می آمد. کمی بعد دایی از جا بلند شد، بشقاب حلواش را هم برداشت و رفت سمت مرغانی. بعد که برگشت، بشقابش خالی بود. به من چیزی نگفت ولی بشقاب را داد دستم تا ببرم توی آشپزخانه. دایی با کسی حرف نزد. بعد تخت را آوردند. جنازه، را دایی عمران و بابام روی تخت گذاشتند و آقا جون گریالود گفت: «لا اله الا...» بقیه پشت سرش تکرار کردند. بعد آقا جون گریه اش گرفت اما بقیه همچنان داد می زدند: «لا اله الا...» دایی رضا توی حیاط به دیوار تکیه داده بود. با اشاره بابام رفت زیر جنازه را گرفت. من و مادر و همسایه ها هم پشت سر آنها راه افتادیم.

از سرخاک هم که برگشتیم، دایی باز با هیچ کس حرف نزد. بعد از نهار که خانه خلوت شد، جورابهایش را درآورد و رفت شیر زیر حوض را باز کرد. مادرم با قوطی تاید سر رسید.

روی جورابهای سفیدش تاید ریخت و نگاهش کرد. دایی هم خیره شد به مامان که موهایش ریخته بود توی صورتش و چشمهایش از

ندیده بودم گریه کند. اصلا مامان هیچ وقت گریه نمی کرد. دایی آمد توی اتاق. به آقا جان که روی صندلی نشسته بود و بقیه سلام کرد. نشست بالای سر جنازه. پنکه سبز مادر بزرگ پائین پایش لک و لک می کرد. دایی روی جنازه را پس زد. صورت رنگ پریده مادر بزرگ پیدا شد. دختر عموی مامان که حامله بود، صورتش را برگرداند. همان وقت آقا جان با صدای بلند گفت: «آدمیزاد مٹ مرغ می مونه هم چلغوز می کنه، هم تخم می ذاره.» دایی نگاهش کرد ولی چیزی نگفت. دستمالی از جیبش درآورد و کشید روی پیشانی اش. پیشانی اش عرق نداشت. مثل بقیه دعا نخواند. کمی نشست و بعد از جا بلند شد و رفت بیرون. سیاه پوشیده بود. لباسش چهارخانه سبز لجنی بود و شلوارش سیاه و چسبان. من هم دنبالش از اتاق رفتم بیرون. هیچ وقت ندیده بودم. اما انگار می شناختمش. از بس که همیشه، همه حرفش را زده بودند. از پشت دیدم قدش از بابای من و دایی عمران بلندتر است.

نشست لب ایوان. مامان با چشمهای پف کرده برایش حلوا آورد. چیزی از آن نخورد فقط قاشق را که داشت می افتاد روی زمین، دراز کش کرد توی بشقاب. غیر از یک عده که توی اتاق دور جنازه بودند، بقیه بدو بدو می کردند که اسباب خاکسپاری را جور کنند. مامان چند دقیقه یک بار

• نویسنده: نفیسه نصیران • قسمت اول

بیدار که شدم مامان نبود. دست کشیدم روی بالشش. گیره استیل موهایش روی بالش افتاده بود. بلند شدم نشستم. بعد رفتم توی ایوان. مردها زیر پشه بند توی ایوان خوابیده بودند. جای دایی رضا خالی بسود. فقط پیراهنش روی بند رخت، جلو و عقب می رفت. دویدم توی آشپزخانه. مامان دیشب ساکش را برده بود توی آشپزخانه تا ترشی و مربا برایش بگذارد. ساکش بود. توی ساکش غیر از یکی دو تکه لباس چیز دیگری نبود. بعد صدای در آمد. دویدم توی حیاط. مامان بود که با چادر رنگی زد به کوچه. من هم دویدم سمت در حیاط. توی کوچه هیچ کس نبود، جز مامان که باد، بال چادرش را توی هوا پَر می داد. دویدم پشت سرش. چرخید سمتم. گفت: «تو چرا بیدار شدی؟» معلوم بود که حوصله ام را ندارد. اما من گوشه چادرش را گرفتم و هم پایش دویدم.

دایی دیروز صبح وقتی جنازه هنوز توی خانه بود، رسید. مامان داشت با همسایه ها حلوی پیش جنازه می بخت. آمد توی ایوان و هاج و واج دایی را نگاه کرد. بعد بغلش کرد و گریه اش گرفت.

• کتاب

خانه پزشک



پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوان ها، خانه پزشک، اثر آن بیتی است که با ترجمه شیرین ملک فضلی توسط نشر چشمه وارد بازار شده است. آن بیتی داستان نویس مطرح

امریکایی است و تبحر و ویژه ای در احضار خاطرات و گره زدن شان با جهان امروز شخصیت هایش دارد. رمان خانه پزشک داستان زنی را روایت می کند که برادری با خصوصیات روانی و رفتاری خاص دارد و پدری که در گذشته او نقش مهمی بازی کرده است.

آن بیتی این انسان را مقابل گذشته ای قرار می دهد که در نگاه نخست نوستالژیک به نظر می رسد اما در دلش انبوهی از رازها و باورها و اتفاقات پنهان شده اند که باید رمزگشایی شوند. خانه پزشک ۲۳۷ صفحه دارد و به قیمت ۲۵ هزار تومان به فروش می رسد.

• معرفی

ماهی شناسی

در گیلان



اگر به دنبای مرموز زیر آب و زندگی آبزیان علاقمندید، تماشای موزه ماهی شناسی را به شما پیشنهاد می کنیم. موزه ماهی شناسی و آبزیان یکی از دیدنی ترین موزه های استان

گیلان است که در شهرستان لنگرود، بندر چمخاله، طبقه همکف ساختمان اداری مرکز تحقیقات علوم شیلاتی و فنون دریایی دکتر کیوان واقع شده است. در این موزه بیش از ۹۰۰ گونه از نمونه های تاکسیدرمی آبزیان بومی آب های شمال، آب های داخلی و آب های جنوب ایران، ماهی های پرورشی رایج در کشور، گونه های تزئینی و همچنین انواع گونه های نرم تنان و سخت پوستان دریایی و اقیانوسی نگهداری می شوند. علاوه بر این ها در این موزه شیوه های سنتی و جدید صید آبزیان و ادوات مرتبط با آن ها در آب های شمال، داخلی و جنوب کشور معرفی می گردد.

• گشت و گذار

توتکابن



توتکابن یکی از دیدنی ترین مناطق شمال کشور است که در ۱۶ کیلومتری شمال شرقی رودبار قرار دارد. در گذشته در توتکابن درختان توت زیادی وجود داشت و این

منطقه قطب تولید کرم ابریشم بود. اگر اهل گشت و گذار در بافت سنتی و روستایی هستید، سفر به توتکابن برای شما خاطره انگیز خواهد بود. این شهر در جوار دو رود همیشه پر آب سفیدرود و سیاهرود قرار دارد و در این روزهای گرم تابستان فرصت آبتنی را به شما می دهد.

در دشت های سرسبز توتکابن هم محل چرای گاو و گوسفندها و گشت و گذار مرغ و خروس هاست و این یعنی با سفر به توتکابن می توانید سبک زندگی شهری را فراموش کنید و روزهای متفاوتی را بگذرانید.

۵۵۵ پیش‌پزهای سرآشپز

باسترما پلو

باسترما پلو یک غذای آذری است که در زنجان و اردبیل پخته می‌شود و نحوه سرو آن، در قابلمه‌های کوچک یک نفره است. در زبان آذری باسترما به معنی مدفون و پنهان شده است و نحوه پخت غذا به شکلی است که گوشت یا مرغ در دل برنج پنهان می‌شود. باسترما را با مرغ، ماهیچه گوسفند، گردن گوسفند، گوشت کبک یا بلدرچین می‌پزند. در اینجا روش پخت باسترمای مرغ را آموزش می‌دهیم.

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
ران مرغ	۴-۵ عدد
کره	۱۰۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
زعفران دم کرده	یک استکان
آب لیمو	به میزان دلخواه
سیب زمینی	۲ عدد
طرز تهیه:	

برنج را با مقداری آب و نمک خیس کنید. در ظرفی آب لیمو، روغن مایع، زردچوبه، نمکی از زعفران، نمک و فلفل را مخلوط کرده، مرغ را به مدت ۲ تا ۳ ساعت در آن بخوابانید تا مزه دار شود. در قابلمه‌ای آب ریخته روی حرارت زیاد قرار دهید. زمانی که به جوش آمد، برنج را در آن ریخته و پس از آنکه به



اندازه کافی نرم شد آبکش کنید. در این فاصله ران‌های مرغ را در تابه‌ای حاوی کره سرخ کرده و بعد از آن اجازه دهید به مدت ۴۰ دقیقه بپزند. در قابلمه مورد نظر روغن ریخته روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود. سپس سیب زمینی‌ها را پوست کنده، حلقه کنید و ته دیگ بگذارید. یک لایه برنج

۵۵۵ غذاهای داری

فوت و فن‌های یک آشپز حرفه‌ای

* ادویه جات را در جای خشک، سرد و تاریک نگهداری کنید. آن‌ها را در قفسه بالای اجاق گاز قرار ندهید. رطوبت، نور و گرما باعث می‌شود که عطر و طعمشان را از دست بدهند.
* برای له کردن سیر، آن را داخل یک کیسه فریزر قرار دهید و با پشت چاقو آن را له کنید. این کار باعث می‌شود که میز کار و چاقویتان بوی سیر نگیرند.
* برای پختن استیک اول آن قسمتی را که لایه نازکی از چربی دارد، سرخ کنید. این کار باعث می‌شود طعم خوب چربی گوشت تا انتهای پخت به خورد استیک برود.



* اگر به غذا بیش از حد فلفل زده‌اید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از برداشتن از روی حرارت، آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید.
* برای خوش طعم شدن ماهی سرخ‌شده، چند دقیقه‌ای آن را در شیر نمک زده یا خامه تازه یا سیب‌زمینی رنده شده بخوابانید. برای گرفتن بوی ماهی نیز می‌توانید به روغن، قبل از قرار دادن آن روی حرارت، آب‌لیمو اضافه کنید.

آشپزی حرفه‌ای فوت و فن‌هایی دارد که با تجربه به دست می‌آید. اگر می‌خواهید از تجربه آشپزهای کاربلد استفاده کنید، این مطلب را بخوانید.

* برای سرخ شدن سریع‌تر پیازها، نصف قاشق چایخوری نمک به روغن تابه اضافه کنید. با این کار پیازها نه تنها سریع‌تر سرخ می‌شوند که طعم بهتری پیدا خواهند کرد.

* اگر کاهو تلخ است، می‌توانید آن را چند دقیقه‌ای (حدوداً ۱۵ دقیقه) داخل محلول آب سرد و نمک قرار دهید.

* وقتی که می‌خواهید کوفته یا کوکو درست کنید، خیلی مهم است که بدانید طعم آن بعد از پخت چطور خواهد شد؛ بنابراین، مقداری از آن را در یک تابه کوچک بپزید و سپس بچشید تا مطمئن شوید، طعمش همانی است که می‌خواهید.

* برای اینکه تا آنجایی که امکان دارد آب لیمو را بگیری، یک دقیقه قبل از آب‌گیری، آن را در کف دستتان بگیرید و فشار دهید.

* برای گرفتن بوی کلم در غذا می‌توانید از تکه‌ای نان خشک یا یک قاشق سوپخوری آرد استفاده کنید.

* اگر گوشت فرنی‌ای خریداری کرده‌اید که هنوز کاملاً قرمز و رسیده نیست، چند روزی آن را در آفتاب یا محیط گرم بگذارید و بعد به یخچال منتقل کنید.

* همیشه آب مرغ یا گوشت باقی مانده از غذا را داخل ظروف پلاستیکی فریز کنید. با این کار، وقتی می‌خواهید یک سوپ یا یک خوراک خوشمزه درست کنید، ظرف را سریع از فریزر در می‌آورید و از آن استفاده کنید.

* برای گرفتن بوی پیاز قبل از خرد کردن آن در غذا، اجازه دهید ۵ دقیقه در آبجوش قل بزند. حتی می‌توانید پیاز را برش بزنید و چند ساعتی در آب، روغن یا آب‌لیمو قرار دهید.

۵۵۵ غذای شیرین

باسلوق



مواد لازم:

نشاسته	۱ لیوان
شکر	۲ لیوان
گلاب	نصف لیوان
پودر ژلاتین	۲ قاشق چایخوری
آب	۳ لیوان
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
پودر نارگیل و مغز گردو	به مقدار لازم
طرز تهیه:	

نشاسته را داخل کاسه ای بریزید و به آن ۱ لیوان آب سرد اضافه کنید و ۱۵ دقیقه بگذارید بماند. سپس هم بزنید تا نشاسته حل شود. ۲ لیوان دیگر آب و شکر را به نشاسته اضافه کنید. محلول نشاسته را درون قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شفاف شود.

سپس حرارت را کم کنید و ژلاتین (پودر ژلاتین را داخل کاسه ای بریزید و کمی آب روی آن بپاشید و روی بخار آب قرار دهید تا حالت اسفنجی پیدا کند)، وانیل و گلاب را اضافه نمایید. داخل سینی یا ظرفی گود پودر نارگیل را به قطر ۵ سانتیمتر پخش کنید، به کمک ابزار داخل پودر نارگیل حفره‌هایی ایجاد کنید و در انتهای هر حفره تکه ای مغز گردو قرار دهید. با مخلوط نشاسته که روی حرارت کم قرار دارد این حفره‌ها را پر کنید و در انتها نیز روی آن را با پودر نارگیل بپوشانید و اجازه دهید خوب سرد شود. پس از سرد شدن تک تک خارج کرده و سرو کنید.

۵۵۵ آشپزی مال

کوفته سوئدی

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۳ عدد بزرگ
سیب‌زمینی	۳ عدد
تخم مرغ آب‌پز	۱ عدد
تخم مرغ خام	۱ پیمانه
روغن مایع	۱ پیمانه
آرد سوخاری	۴ قاشق سوپخوری
پیاز سرخ شده	۳ قاشق سوپخوری
زعفران دم کرده	۱۵۰ گرم
مغز گردو	۲۵۰ گرم
جعفری و گشنیز خرد شده	به میزان لازم
رب	به میزان لازم
نمک و فلفل	
طرز تهیه:	

تخم مرغ آب‌پز و سیب‌زمینی پخته شده را رنده کنید. درون یک تابه، گوشت چرخ‌کرده را با روغن مایع تفت داده و پیاز سرخ شده را به آن بیفزایید. نمک، فلفل، زعفران دم کرده را به گوشت اضافه کرده و تفت دهید. سبزی‌های خردشده و رب گوجه‌فرنگی را به مخلوط آماده شده اضافه کرده و مایه را سرخ کنید. پس از خنک شدن مایه کوفته، تخم مرغ و سیب‌زمینی آماده شده را به آن بیفزایید و کاملاً ورز دهید. از مواد کوفته گلوله‌های کوچکی بردارید و وسط آن را مغز گردو و یا پیاز داغ بگذارید. گلوله‌ها را گرد کنید، در آرد سوخاری بغلطانید و به مدت سی دقیقه در یخچال قرار دهید. تخم مرغ خام را با زعفران دم کرده خوب مخلوط کنید. کوفته‌های شکل گرفته را با مخلوط تخم مرغ و زعفران آغشته نمایید و در تابه‌ای حاوی روغن مایع فراوان سرخ کنید.



دویدن مغزتان را سالم نگه می دارد

ادامه می دادند.

پس از آزمایش، محققان دریافتند که بین کم ورزش کردن و ایجاد سلول‌های مغزی جدید رابطه وجود دارد و بدون ورزش، تولید سلول‌های بنیادی عصبی ۷۰ درصد کاهش می‌یابد. در گذشته، محققان معتقد بودند ورزش کردن به عنوان راهی برای کمک به آمادگی قلبی عروقی و عضلانی مفید است. در این مطالعه جدید، آنها فهمیدند که ورزش‌هایی مانند دویدن که با نقش مهمی در آنها دارد هم می‌تواند به عنوان راهی برای بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی مورد استفاده قرار گیرد.



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ورزش‌هایی مانند دویدن علاوه بر بهبود سلامت جسمی، به سلامت مغز هم کمک می‌کنند و باعث می‌شوند بتوانید با استرس مقابله کنید. محققان نشان دادند که سیگنال‌های عضلات پا از جنبه‌های مهم سلامت عصبی هستند و ورزش‌هایی که در آنها با نقش مهمی دارد، می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. محققان با بررسی بیمارانی که بستری شده‌اند و قادر به انجام فعالیت نیستند و فضا نوردانی که در یک سفر طولانی بودند دریافتند که این افراد نه تنها توده عضلانی از دست می‌دهند، بلکه شیمی بدن‌شان نیز در

سطح سلولی تغییر کرده و حتی سیستم عصبی آنان نیز به طور قابل ملاحظه‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

این مطالعه نشان داد که ورزش‌هایی مانند دویدن و صعود ورزشی باعث تولید سیگنال‌هایی می‌شود که سلول‌های عصبی سالم مغز را افزایش می‌دهد. در عوض، انجام ندادن این ورزش‌ها به این معنی است که با مغز برای ایجاد سلول‌های سالم مبارزه کنیم. دانشمندان برای تعیین اهمیت تمرینات پا از موش‌ها استفاده کردند. طی یک دوره چهار هفته، محققان نگذاشتند موش‌ها از پاهای عقبی خود استفاده کنند. علیرغم این محدودیت، موش‌ها همچنان به روال معمول روزمره خود

ارتباط کاهش وزن با ریزش مو



کاهش وزن یکی از عواملی است که می‌تواند بر سلامت مو تأثیرگذار باشد و اگر به سرعت وزن خود را کاهش دهید، احتمال ریزش مو افزایش می‌یابد. اگر تغییرات چشمگیری در رژیم غذایی خود ایجاد کرده و میزان کالری‌های دریافتی روزانه خود را به شدت کاهش دهید، تجربه نازک شدن و ریزش مو دور از انتظار نیست. این شرایط به ویژه در افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی شایع است. اگر مواد مغذی مورد نیاز بدن را به میزان کافی مصرف نکنید، برخی مکانیزم‌های دفاعی بدن وارد عمل خواهند شد و تغذیه اندام‌ها و بخش‌های مهم بدن با این مواد مغذی را در دستور کار قرار می‌دهند. فولیکول‌های مو بین این بخش‌ها قرار ندارند و از این رو مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای حفظ سلامت مو را دریافت نمی‌کنند. بیشتر افراد به طور کلی پس از گذشت شش تا نه ماه از کاهش وزن، رشد عادی موی خود را تجربه می‌کنند. فولیکول‌های مو به بیش از شش ماه زمان نیاز دارند تا از فاز خاموشی وارد فاز رشد فعال شوند. با این وجود، گاهی اوقات ممکن است

به مدت زمان بیشتری نیاز باشد و برخی افراد نیز دیگر هیچگاه موهای از دست رفته خود را باز نمی‌یابند.

غلات کامل، میوه‌جات و سبزیجات باید جایگاه ثابتی در رژیم غذایی شما داشته باشند. میوه‌جات و سبزیجات سرشار از ویتامین‌های A، C، E و روی هستند که عواملی مهم برای رشد مو محسوب می‌شوند؛ در شرایطی که غلات کامل سرشار از آهن هستند که میزان ناکافی آن به کم‌خونی (آئمی) منجر می‌شود. کم‌خونی نیز یکی از دلایل اصلی ریزش مو است.

وارد عمل خواهند شد و تغذیه اندام‌ها و بخش‌های مهم بدن با این مواد مغذی را در دستور کار قرار می‌دهند. فولیکول‌های مو بین این بخش‌ها قرار ندارند و از این رو مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای حفظ سلامت مو را دریافت نمی‌کنند. بیشتر افراد به طور کلی پس از گذشت شش تا نه ماه از کاهش وزن، رشد عادی موی خود را تجربه می‌کنند. فولیکول‌های مو به بیش از شش ماه زمان نیاز دارند تا از فاز خاموشی وارد فاز رشد فعال شوند. با این وجود، گاهی اوقات ممکن است

خوراکی‌هایی برای پیشگیری از سرطان پوست

و آنتی اکسیدان.

امگا ۳: محققان دانشگاه منچستر با بررسی اثر روغن ماهی روی سیستم دفاعی پوست ۷۹ فرد سالم متوجه شدند که مصرف امگا ۳ موجود در روغن ماهی می‌تواند از سرطان پوست پیشگیری کند. در واقع، نتایج نشان داد نقص سیستم ایمنی در افرادی که از این مکمل استفاده کردند تا ۵۰ درصد کمتر از افرادی بود که از این مکمل استفاده نکردند.

کافئین: مصرف کافئین می‌تواند بدن را در مقابل سرطان پوست ایمن کند. محققان دانشگاه سیاتل در تحقیقی رابطه میان استفاده از کافئین و کاهش ابتلا به برخی انواع سرطان پوست را بررسی کرده و دریافتند که کافئین، سلول‌های تخریب شده پوست را در بر می‌گیرد و مانع از پیشروی تومورهای سرطانی می‌شود. در



سرطان پوست یکی از رایج‌ترین سرطان‌ها است و در ایران به دلیل موقعیت جغرافیایی و تابش تیز آفتاب، قربانیان زیادی دارد اما محققان راه‌های زیادی را برای پیشگیری از این بیماری پیشنهاد می‌کنند. از خوردن آسپرین گرفته تا فایبر و کافئین

وجود دارند و کلم بروکلی، انگور، انار، فلفل دلمه و گوجه‌فرنگی منابع غنی این ماده هستند. **آسپرین:** از مزایای آسپرین در جلوگیری از ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی شنیده اید. اما جالب است بدانید نتایج پژوهشی که در دانشگاه استنفورد آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد که اثرات ضدالتهابی آسپرین می‌تواند خطر بروز سرطان پوست را در زنان کاهش دهد.

محققان ۵۹ هزار زن را در مدت ۱۲ سال مورد بررسی قرار دادند و دریافتند زنانی که در این مدت، آسپرین مصرف می‌کردند در مقایسه با دیگران، ۲۱ درصد خطر کمتری برای ابتلا به سرطان پوست داشتند. علاوه بر این، هرچه طول مدت مصرف آسپرین افزایش پیدا می‌کرد، خطر ابتلا به این سرطان هم کمتر می‌شد.

واقع، وقتی سلول‌های پوست در معرض تابش فرابنفش قرار می‌گیرد، تغییراتی در دی‌ان‌ای آنها به وجود می‌آید که احتمال بروز سرطان را بالا می‌برد. کافئین این آسیب‌ها را برطرف می‌کند و مانع ایجاد سلول سرطانی می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود چای، قهوه و شکلات تلخ را در برنامه روزانه خود جای دهید.

فیبر: تا جایی که می‌توانید غذاهای حاوی فیبر مصرف کنید. فیبرها باعث می‌شوند که روده‌ها با سرعت بیشتری توکسین‌های سرطان‌زا را دفع کنند. بیشترین میزان فیبر در میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل و سیب‌زمینی وجود دارد.

آنتی اکسیدان: اگر زیاد در معرض آفتاب هستید، آنتی اکسیدان بیشتری را در برنامه غذایی خود جای دهید. آنتی اکسیدان‌ها بیشتر در میوه‌ها

سلامت موها با گیاه پنیرک

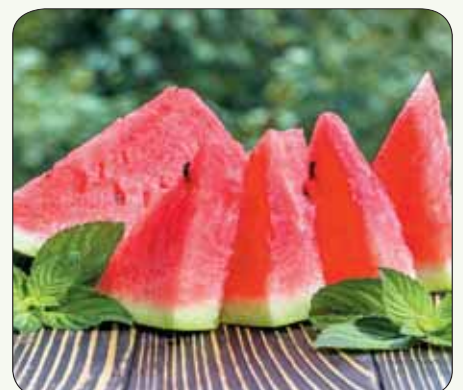


پنیرک یکی از گیاهان دارویی فوق‌العاده مفید برای برطرف کردن بسیاری از بیماری‌هاست. ویتامین‌های A و E موجود در گل گیاه پنیرک سبب تغذیه فولیکول‌های مو و ساقه‌ها و در نتیجه جلوگیری از شکنندگی ساقه موها، ریزش و بروز موخوره می‌شود.

خارش، التهاب پوستی و بروز شوره سر همگی از مشکل‌های شایع در این روزهاست که سبب می‌شود افراد از انواع داروهای شیمیایی و محلول‌ها استفاده کنند. اما استفاده از گل پنیرک می‌تواند سبب رطوبت رسانی به پوست بدن و کف سر و جلوگیری از بروز شوره و قارچ پوستی شود. همچنین ترکیب‌های ویژه‌ای

که در گیاه پنیرک وجود دارد به ویژه ویتامین B موجود در آن سبب سست شدن رشد موهای زائد و کم شدن تعداد آن‌ها در سراسر بدن می‌شود. پنیرک دارای مواد مغذی دیگری، چون بتاکاروتن، کلسیم، ویتامین B1 (تیامین)، ویتامین B2 (ریبوفلاوین)، نیاسین، ویتامین C، ویتامین E،

معجزه‌ای به نام هندوانه!



پروستات نیز مؤثر است. هرچه هندوانه رسیده‌تر و قرمزتر باشد، لیکوپن بیشتری خواهد داشت. به‌طور کلی هر دو پیمانه از این میوه حاوی حدود ۱۵ تا ۲۰ میلی گرم لیکوپن است.

اما با همه این خواص، زیاده‌روی در خوردن هندوانه می‌تواند عارضه‌ساز باشد. این زیاده‌روی در صورتی که هر روز تکرار شود، می‌تواند به انباشتگی پتاسیم و لیکوپن در بدن بینجامد. مصرف بیش از ۳۰ میلی گرم لیکوپن در روز با علائمی از قبیل تهوع، اسهال، دیر هضمی و نفخ همراه خواهد بود. کسانی هم که پتاسیم خون‌شان بالاست، بهتر است بیشتر از یک پیمانه هندوانه در روز مصرف نکنند (هر پیمانه هندوانه کمتر از ۱۴۰ میلی گرم پتاسیم دارد).

عوارض پتاسیم بالا در خون عبارت‌اند از: ضریان نامنظم قلب، سایر مشکلات قلبی عروقی و کاهش کنترل عضلانی. همچنین دیابتی‌های دقت داشته باشند قند هندوانه به‌رغم این‌که از نوع طبیعی است باز هم نسبتاً بالاست و باید با احتیاط مصرف شود.

در تابستان خوردن هیچ میوه‌ای به اندازه هندوانه نمی‌چسبد. میوه‌ای پرخاصیت و پرآب که می‌تواند عطش شما را خاموش کند. هندوانه فاقد چربی است و در هر پیمانه فقط ۴۰ کالری دارد. از دیگر خواص هندوانه می‌توان به مقادیر بالای پتاسیم و لیکوپن اشاره کرد. لیکوپن یک ماده مغذی گیاهی است که به ویژه در میوه‌ها و سبزیجات قرمز مانند هندوانه و گوجه یافت می‌شود. این ماده مغذی علاوه بر حفظ سلامت قلب و استخوان‌ها در پیشگیری از سرطان

پتاسیم، آهن، فولات و فیبر است. با این حال، از آنجا که این گیاه حاوی فولات است مصرف آن در دوران بارداری زیر نظر پزشک می‌تواند اثربخش باشد و از بروز کم‌خونی در زنان جلوگیری کند. با وجود تمامی مزایا اگر فرد دچار آلرژی غذایی یا تنفسی است قبل از استفاده برای اولین بار از پنیرک با پزشک خود مشاوری انجام دهد.

چگونه با وجود اضطراب اجتماعی با افراد غریبه وارد تعامل شوید؟

معاشرت کنید بی آنکه بترسید



آشنا خواهیم شد؟ یا چه چیزی خواهیم آموخت؟
تقویت حس کنجکاوی به شما جسارت می‌دهد
تا در موقعیت‌های مختلف قرار بگیرید. آدم
کنجکاو نمی‌ترسد و سعی می‌کند چیزهای تازه و
نور را امتحان کند.

خود را آماده کنید

یک راه عالی برای تقویت حس کنجکاوی
این است که پرسش‌هایی داشته باشید. اضطراب
در موقعیت مانع از آن می‌شود که بتوانید فکر کنید
و بخواهید چیزی بپرسید بنابراین خوب است از
قبل سؤال‌هایی در ذهن داشته باشید. همین که
بدانید که از رابطه چه می‌خواهید و چه حرفی
برای زدن دارید به شما کمک خواهد کرد که در
یک موقعیت اجتماعی تسلط کافی بر احساسات
خود داشته باشید.

ترس بزرگ شما چیست؟

از خودتان بپرسید بزرگترین ترسی که باعث
می‌شود در موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب
شوید چیست؟ شناخت این ترس به شما برای
غلبه بر آن کمک خواهد کرد. ترس را پیدا کنید
و بعد از خود سؤال‌هایی اینچنین بپرسید: «چه
می‌شود اگر دیگران بفهمند من درونگرا هستم؟»
یا «چه اتفاقی می‌افتد اگر در مورد موضوع خاصی
اطلاعات کافی نداشته باشم؟» پرسش‌های شما
باید به ترس بزرگ شما اشاره داشته باشند.

هدف را تعیین کنید

پیش از قرار گرفتن در موقعیت، هدفی برای
خودتان تعیین کنید. مثلاً پیدا کردن یک دوست
یا معاشرت با یک آدم تازه می‌تواند هدف مناسبی
باشد. پس از دستیابی به هدف خودتان را تحسین
کنید و این موفقیت را جشن بگیرید.

یک وسیله برای آرامش

به همراه داشتن یک وسیله کوچک قابل
حمل برای احساس آرامش و انرژی مثبت در
کاهش اضطراب موثر است. وسیله‌ای مانند یک
کریستال کوارتز یا یک برگه کوچک حاوی دعایی
برای آرامش یا جمله‌هایی برای تقویت احساس
موفقیت کمک کننده هستند. یک یادگاری از
پدر و مادر و هر چیزی که باعث می‌شود قلب و
مغز خود را آرام نگه دارید بسیار موثر خواهد
بود.

بهترین کار این است که همیشه چیزی به
عنوان سمبل آرامش به همراه داشته باشید. چیزی
که بتوانید بپوشید، یا در جیب قرار دهید و یا به
عنوان زینت از آن استفاده کنید.

کمک از دوستان

حمایت دیگران برای غلبه بر اضطراب
اجتماعی بسیار مؤثر است. در تجربه‌های اولیه
فعالیت‌های اجتماعی و گروهی می‌توانید از یک
دوست بخواهید تا شما را همراهی کند. حضور
یک فرد آشنا در چنین موقعیت‌هایی از بار فشار
کم می‌کند و احساس شما را نسبت به محیط تازه
و آدم‌های غریبه بهتر می‌کند.

پرورش بدهید که شما به اندازه کافی خوب
هستید و نیازی نیست شبیه دیگران عمل کنید.
یادتان باشد داشتن یک شخصیت نمایشی نه
تنها باعث ایجاد اضطراب و تنش می‌شود بلکه
بسیاری از اختلالات روحی مانند افسردگی،
اعتیاد، سرخوردگی، احساس گناه و اندوه نیز به
آن مرتبط هستند.

لازم نیست برای پذیرفته شدن و مطلوب
بودن شبیه دیگران باشید. چیزی که به جذابیت
شما کمک می‌کند نشان دادن ویژگی‌های
شخصی و واقعی خودتان است. کافی است کمی
به داشته‌های فکری و معنوی و توانایی‌های خود
فکر کنید و بخواهید آنها را پرورش دهید.

نفس عمیق بکشید

قبل از اینکه وارد یک موقعیت اجتماعی
شوید با انجام تمرین‌های تنفس عمیق، آرامش را
به بدن خود بازگردانید. اضطراب باعث می‌شود
که نفس‌های شما منقطع شود و تنفس با دشواری
انجام بگیرد. این به معنای آن است که اکسیژن
کافی دریافت نمی‌کنید و کمبود اکسیژن عامل
تشدید ترس و وحشت است.

کنجکاوی را تمرین کنید

سعی کنید حس کنجکاوی را در خود
تقویت کنید. پیش از قرار گرفتن در موقعیت به
خودتان بگویید: «دوست دارم بدانم با چه کسانی

اضطراب و هراس اجتماعی زمانی خودش
را نشان می‌دهد که شما مجبور باشید با آدمی که
نمی‌شناسید مکالمه کنید. صرف نظر از اینکه چه
چیزی واقعاً باعث ایجاد این اضطراب می‌شود
شما می‌توانید میزان اضطراب خود را کاهش
دهید:

به جای قضاوت فقط خودتان باش

اینکه رفتار خود را در مواجهه با دیگران
مورد داوری قرار بدهید فقط این پیام را به مغز
شما می‌رساند که چیز اشتباهی در این میان وجود
دارد. وقتی به این فکر می‌کنید که رفتارتان مناسب
هست یا نه دچار اضطراب می‌شوید.

بنابراین بهتر است به جای قضاوت رفتار
خود تلاش کنید این اندیشه را در ذهن‌تان
پرورش بدهید که «من فقط باید شبیه خودم
باشم» و به جای اینکه بگویید: «چرا من
نمی‌توانم با غریبه‌ها بدون ترس حرف بزنم؟»
به خودتان یادآوری کنید که: «او هم کسی مثل
من است».

علاوه بر این شما باید یاد بگیرید که همان
فردی که هستید را به دیگران نشان بدهید. یکی
از عوامل ایجاد استرس در مواجهه با دیگران این
است که بخواهید خودتان را شبیه یک فرد ایده‌آل
که در ذهن دارید نشان بدهید.

در قدم بعدی باید این باور را درون خود

• ریحانه دوستدار

تصور کنید که می‌توانید بدون ترس و
وحشت، بالا رفتن ضربان قلب، به نفس نفس
افتادن و عرق ریختن با آدم‌هایی که هیچ شناختی
از آنها ندارید وارد مکالمه شوید. حتی تصور یک
مکالمه عادی، آرام و بدون تنش برای کسانی که
دچار اختلال اضطراب اجتماعی هستند دشوار
است اما این چیزی است که آنها عمیقاً آرزو
دارند.

این یادداشت به شما راهکارهایی را
می‌آموزد که بتوانید ترس و اضطراب خود را
کنترل کنید و تعاملات اجتماعی را به خوبی پیش
ببرید. اگر دچار اضطراب اجتماعی هستید این
راهکارها می‌توانند شما را به سوی یک مکالمه
آرام و خوشایند با دیگران هدایت کنند. خواه
شما از اختلال اضطراب اجتماعی رنج ببرید و
خواه آدمی درونگرا باشید که ایجاد یک مکالمه
دلپذیر با دیگران برایش دشوار است می‌توانید
بر تصور ناتوانی خود برای ایجاد و ادامه یک
رابطه اجتماعی غلبه کنید و یاد بگیرید با توجه به
محدودیت‌های روحی خود از تعاملات اجتماعی
لذت ببرید.

چگونه اضطراب را کاهش دهید و با غریبه‌ها حرف
بزنید؟

توصیه‌های عاشقانه

کلید همدلی در زندگی مشترک

در یک زندگی مشترک هیچ چیز به اندازه همدلی و
دوستی زن و مرد باعث دوام رابطه عاشقانه نمی‌شود.
بهترین همسران آنهایی هستند که بهترین دوستان
یکدیگرند و می‌توان گفت که یکی از مهم‌ترین راه‌های
درک متقابل و همراهی با همسران این است که
دغدغه‌ها و مشکلات او را بشناسید و راه‌های همراهی
با او را پیدا کنید.



هر از گاهی از خودتان بپرسید: در حال حاضر مهم‌ترین استرس در زندگی همسر چیست؟ آیا
راهی وجود دارد که بتوان مقدار این استرس را هرچند کم کاهش داد؟ گاهی شاید لازم باشد این سوال را
از خود و بپرسید تا به همسران اطمینان دهید که همیشه به فکر بهبود اوضاع و هستید، چرا که با بهبود
شرایط همسران، کیفیت زندگی شما هم ارتقاء می‌یابد.
یادتان باشد که بعد از ازدواج، همسران مهم‌ترین شخص در زندگی و مهم‌ترین دغدغه ذهنی‌تان
است. بنابراین او را با بی توجهی و بی تفاوتی به مشکلاتش تنها نگذارید.

۵۵۵ یافته‌های روانشناسی

مبتلایان به آلرژی افسرده ترند!

تحقیقات جدید نشان می‌دهد ابتلا به آلرژی، به طور
قابل توجهی امکان ابتلا به «افسردگی» و «اضطراب» را
افزایش می‌دهد. رینیت آلژیک، التهاب مخاط بینی است که
در اثر واکنش زیاد حساسیتی ایجاد می‌شود و باعث بروز
علائمی شبیه علائم سرماخوردگی مانند آبریزش بینی، خارش
چشم‌ها، گرفتگی بینی، عطسه و فشار در ناحیه سینوس‌ها
می‌شود. اما بر خلاف سرماخوردگی، ویروس باعث ابتلا به تب یونجه نمی‌شود و در فصل بهار نیز
میزان افراد مبتلا به این آلرژی افزایش می‌یابد.



در یک مطالعه جدید، محققان نزدیک به ۲۰۰ هزار نفر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. که
در این مطالعه ارتباط میان آلرژی، آسم و آگزما با بیماری‌های روانی بررسی شد. محققان دریافتند
افرادی که مبتلا به یکی از سه آلرژی شایع نبودند، با احتمال ۶.۷ درصد، مبتلا به اختلالات روانی
در مدت زمان ۱۵ ساله شدند. این در حالی است که این احتمال برای افراد مبتلا به آلرژی، ۱۰.۸
درصد افزایش یافت.

• ریحانه دوستدار

چگونه پس از طلاق، کودکی شاد و سالم پرورش دهید؟

بازگشت شادی پس از جدایی



جدایی والدین موقعیت دشواری برای کودکان ایجاد می‌کند. در بسیاری از موارد آنها اصلاً علت جدایی والدین را نمی‌فهمند و یا خود را عامل جدایی پدر و مادر تلقی می‌کنند. همچنین مشکلات و تأثیرات جدایی بر روی والدین می‌تواند مانع از مراقبت و توجه کافی به کودکان شود. بنابراین بسیار مهم است که پدر و مادر در روند جدایی و پس از آن توجه و مراقبت خود را برای پرورش یک کودک شاد و سالم بیشتر کنند.

صرف نظر از اینکه چرا از شریک زندگی تان جدا شده‌اید و در این مسیر چه دشواری‌هایی را از سر گذرانده‌اید به فرزندان کمک کنید تا این بحران را به خوبی از سر بگذرانند و با شرایط جدید سازگار شود بدون اینکه از لذت‌های کودکی محروم شود.

کودک را از تنش دور نگه دارید

ایده‌آل این است که والدین بتوانند کودکان را از تنش‌ها و بحث‌های شدید دور نگه‌دارند. همه تلاش خود را بکنید که فرزندان نظاره‌گر تنش‌ها و مشکلات در روابط شما پیش و پس از جدایی نباشند.

برخی از والدین می‌گویند پس از جدایی توانسته‌اند رابطه خود را با والد دیگر بهتر مدیریت کنند. اما متأسفانه این تجربه همه زوج‌ها نیست. در مواردی کودکان ابزار ارباب و تهدید والد دیگر قرار می‌گیرند. تهدید والد با ایجاد محرومیت ملاقات با کودک بیشترین آسیب را به خود کودک وارد می‌کند. اگر نمی‌توانید رابطه خود را با والد دیگر مدیریت کنید از مشاور و یا مراجع قانونی کمک بگیرید. همه تلاش خود را بکنید که فرزندان کمترین آسیب را از این تنش‌ها ببینند.

کودک را از والد دیگر محروم نکنید

اگر می‌خواهید فرزندان کمترین آسیب را از این جدایی ببینند حق ملاقات و معاشرت با والد دیگر را از او نگیرید. سعی کنید در تعداد ملاقات‌ها تعادل ایجاد کنید. پدر یا مادری که فقط یک بار در ماه برای دیدار فرزندش وقت می‌گذارد نمی‌تواند انتظار داشته باشد فرزندش وضعیت روحی متعدادی را تجربه کند. هر دو والد باید به یک اندازه برای مراقبت، تربیت و پرورش کودک وقت بگذارند. مگر اینکه شما کودک را بخاطر خشونت‌های والد دیگر که متوجه فرزندان است از او دور نگه دارید. در این صورت باید با کمک یک روان‌درمانگر یا مشاور خانواده وضعیت را به درستی برای فرزندان شرح بدهید و متناسب با سن کودک او را متقاعد کنید که چرا دوری از پدر یا مادر برای او بهتر است.

واقعیت را بگویید

بدون شک عامل جدایی شما مشکلی در ارتباط زناشویی بوده است. این مسأله‌ای است که کودک شما باید آن را بداند. هرگز به فرزندان دروغ نگویید.

دروغی مثل اینکه پدر یا مادر فقط برای مدتی از خانه رفته است یا مسافرت است اشتباه و خیانت است. با این حال لازم نیست کودک شما همه جزئیات و دلایل این جدایی را بداند. چیزی که فرزند شما باید بداند این است که پدر و مادرش به دلیل برخی از مشکلات دیگر با هم زندگی نمی‌کنند اما این مسأله از میزان محبت و علاقه آنها به کودک نمی‌کاهد و او همواره از حمایت و مراقبت والدین بهره‌مند است. کودک شما نیاز به این اطمینان دارد که این جدایی بخاطر اشتباه او نیست.

فرصت ناراحتی بدهید

این حق کودک است که پس از جدایی والدین بخاطر وضعیت به وجود آمده اظهار ناراحتی کند. جدایی تغییر بزرگی در زندگی فرزند شما ایجاد می‌کند و او حق دارد بخاطر این مسأله اندوهگین باشد. اظهار ناراحتی در کودکان به شکل‌های مختلفی بروز پیدا می‌کند. او ممکن است ابتدا مقاومت کند، جدایی را نپذیرد، خشمگین شود و در غم فرو رود. همه این احساسات و شکل ابراز آنها طبیعی است. اجازه بدهید کودک در مورد آنها حرف بزند.

نظرش را بگوید. و احساساتش را نشان بدهد. کودک را تشویق به حرف زدن در مورد آن کنید و همراهی و همدلی خود را نشان بدهید. اگر چه ممکن است وضعیت روحی شما نیز مناسب نباشد اما هر چه باشد این تصمیم را آگاهانه گرفته‌اید و ظرفیت درک و پذیرش شما بسیار بیشتر از یک کودک است. بنابراین در مقابل خشم و ناراحتی کودک در موضع دفاعی نروید، پرخاش نکنید و نسبت به تخطی‌های کودک صبور باشید.

مشاوره برای کودک

تغییرات پس از جدایی برای برخی از کودکان دشوار است. به ویژه اگر کودک محیط خانوادگی پرتنش را تجربه کرده باشد و مورد خشونت و آزار قرار گرفته باشد. در این شرایط کمک از مشاور و روان‌درمانگر برای گذر از این دوران برای کودک بسیار موثر خواهد بود. با کمک مشاور شما می‌توانید کج خلقی‌های کودک، آسیب‌های روحی، افسردگی، مشکلات تحصیلی، خشونت‌های رفتاری، ناامیدی، فقدان علاقه به زندگی و احساس سرخوردگی در کودک را درمان کنید.

بدنگویید

اگر می‌خواهید کودکان در محیطی سالم و شاد رشد کنند باید شرایط را برای او فراهم کنید. در وضعیتی که شما دائماً خاطرات بد خود را مرور می‌کنید، از والد دیگر بد می‌گویید و دائم به رفتارهای او انتقاد می‌کنید و یا جزئیات مشکلات خود را با فرزند در میان می‌گذارید نمی‌توانید انتظار داشته باشید کودکان شاد و سالم باشند. هر چقدر هم از رابطه خود آسیب دیده‌اید نباید آن را برای فرزندان شرح بدهید و یا تصویر بدی از والد دیگر نمایش بدهید. اگر نمی‌توانید به نکته مثبتی اشاره کنید لاقبل سکوت کنید.

بهترین خود باشید

همه تلاش خود را برای بهبود شرایط زندگی کودک انجام بدهید. ایده آل این است که هر دو والد در تربیت و پرورش کودک شاد و سالم سهیم باشند. اما اگر این شرایط فراهم نیست و والد دیگر در این مسأله کم‌کاری می‌کند شما سعی کنید از همه توان خود برای فراهم کردن یک زندگی خوب، امن و شاد استفاده کنید.

••• اشتباهات رایج

روش مواجهه با کنجکاوی کودک

بچه‌ها کنجکاوند و می‌خواهند هر چیزی را آزمایش کنند. هر چه کودک باهوش‌تر باشد، کنجکاوتر است و البته این کنجکاوی همیشه هم بی‌خطر و دردسر نیست. کودکان کنجکاو ممکن است مرتب خرابکاری کنند یا شما را با کارهای عجیبشان کلافه کنند. بهتر است در مقابل اشتباهات کودک صبورتر باشید و همیشه به یاد داشته باشید که او کودک است و اندازه شما تجربه ندارد.



حتی وقتی به او می‌گویید چه کند، ممکن است به خاطر کنجکاوی طبیعی سن و سالش، کار برعکس را انجام دهد تا نتیجه آن را ببیند. با داد زدن و عصبانیت شما ممکن است کودک برای مدت کوتاهی مطیع شود اما این مطمئناً باعث درست رفتار کردن او نمی‌شود. بلکه ترس، اضطراب، وسواس و عواقب سوء روانی و رفتاری را در پی دارد. با کودک صحبت کنید و کاری را که می‌خواهید حتی برای بارهازم توضیح دهید و روش درست انجام کارها را به او بیاموزید. در این صورت کودک معنای صلح و مذاکره و آرامش و احترام گذاشتن را یاد می‌گیرد.

••• بچه‌ها را وایسته‌ها

آیا دوقلوهای همسان مثل هم فکر می‌کنند؟

دوقلوها به خصوص اگر همسان باشند، همیشه عجیب و شگفت‌انگیز و مرموزند. اما آیا آنها به جز ظاهرشان، افکار مشابه هم دارند؟ محققان می‌گویند ژن‌هایی که ما از والدینمان به ارث می‌بریم، روی خصوصیات و ویژگی‌های روانی ما مثل توانایی هوشی و همچنین شرایطی که می‌تواند روی نحوه تفکر ما اثر گذار باشند، مثل اوتیسم یا شیذوفرنی، دخالت دارند. از این منظر، شباهت نحوه اندیشیدن و فکر کردن دوقلوهای همسان که تمام ژن‌هایشان با هم یکی است، بسیار بیشتر از افراد غیر وابسته و حتی دوقلوهای غیر همسان و خواهر و برادر هاست. تصویر برادرهای مغزی نشان داده است هنگام انجام وظایف ذهنی مثل به یادسپاری اعداد، الگوهای فعالیت‌های مغزی (که می‌توان آن را نوعی همبستگی فیزیکی با نحوه تفکر دانست) دوقلوهای همسان بسیار به هم شبیه‌اند. البته این گفته به این معنی نیست که عقاید و افکار آنها هم لزوماً شبیه هم است. اما در یک کلام می‌توان گفت شیوه نگرش این افراد، تحلیل مسایل و یادگیری شان شبیه‌تر از خواهر و برادرهای غیر دوقلو است.



امروز در تاریخ

بازگرداندن دکتر مصدق به قدرت

پس از پنج روز تظاهرات خونین و پرتلفات در تهران و چندین شهر دیگر، سی ام تیرماه ۱۳۳۱ شاه که خود را در خطر حذف شدن دیده به ناچار تسلیم شد و علاوه بر نخست وزیری، حاضر شد که وزارت جنگ را هم به محمد مصدق بپردازد. شاه بعد از ظهر آن روز و در اوج تظاهرات، از مصدق خواست که باردیگر ریاست دولت را برعهده گیرد و قبول کرد که سلطنت نکند، نه حکومت.

توطئه قتل هیتلر و اعدام طراحان

بیست و یکم جولای ۱۹۴۴ دولت وقت آلمان
جزئیات توطئه قتل هیتلر را ۲۸ ساعت پس از وقوع
اعلام داشت و یک امیرزاده (کنت) آلمانی به نام سرهنگ
«کلز گراف فن ستاینبرگ» را به عنوان طرح اصلی نقشه
توطئه و با هدف پادشاهی کردن مجده آلمان معرفی کرد.
هیتلر بیستم ژوئیه و اندکی پس از انفجار بمب، سلامت
بودن خود را بدون ذکر جزئیات از رادیو اعلام کرده بود
که روز بعد جزئیات آن فاش شود. در جریان توطئه قتل
هیتلر که با انفجار یک کیف دستی انفجاری در جریان
جلسه افسران ستاد در یک قراقرگاه نظامی به اجرا درآمده
بود ۴ نفر کشته، ۱۹ نفر از جمله هیتلر مجروح شدند.
جراحات هیتلر بسیار سطحی بود.

قرارداد ژنو و تقسیم موقت ویتنام

بیست و یکم جولای سال ۱۹۵۴ در ژنو قرارداد تقسیم موقت ویتنام (برای حد اکثر سه سال) امضاء شد. کنفرانس مربوط که در آن کشورهای بزرگ هم نماینده داشتند از ۲۱ اپریل این سال تا ۲۱ جولای ادامه داشت. طرف های اصلی، فرانسه و ویتنامی ها بودند. هدف از این کنفرانس که پس از شکست فرانسه از ویت بین ها به رهبری دکتر هوشی مین تشکیل شده بود، حل مسئله ویتنام بود.

ورود تفنگداران آمریکایی به لبنان

در این روز از جولای ۱۹۵۸ نزدیک به شش هزار تنگنادر دریای آمریکا که برای حمایت از کامیل شمعون رئیس جمهور وقت لبنان اعزام شده بودند وارد بیروت شدند و متعاقب آنان هزاران سرباز پیاده و چترناز آمریکایی دیگر. کامیل شمعون که هوادار غرب بود در برابر تلاش های ملی گرایانه جمال عبدالناصر که می خواست کنفدراسیونی از کشورهای عربی تشکیل دهد و با همین هدف با سوریه متحد شده بود ایستاده بود

www.iranianshistoryonthisday.com

قاب امروز



کارگاه‌ها و کوره‌های سفالگری در لالچین/عکس از: بهزاد علیپور

سرایه

به رنگ غنچه سودای خنثی پیچیده دل‌ها را
 رگ گل رشته شیرازه شد جمعیت ما را
 خرامت بال شوقم داد در پرواز حیرانی
 که چون قمری قنح در چشم دارم سرو مینا را
 درین محفل سراغ گوشه امنی نمی‌یابم
 چو شمع آخر گریبان می‌کنم نقش کف پا را
 به غیر از نیستی لوح عدم نقشی نمی‌بندد
 اگر خواهی رنگی در جلوه‌گر آینه‌کن: ما را

ندارد حال ما اندیشه مستقبل دیگر
که گرم کردیم در آغوش دی، امروز و فردا را
نه از موج نسیم است اینقدرها جوش بی تاب
تب شوق کسی در رقص دارد نبض دریا را
خموشی غیر افسودن چه گل ریزد به دامان
اگر آزادهای ما ناله کن پیوند اعضا را
مال شعله همداغ است گر آسودگی خواهی
به صدگردن مده از کف جبین سجده فرسا را
بیدل دهلوی

۲۲۳۷ سودوگو

	6		8		9	1		
	5					8	4	
	4	9						2
	7	6			8			5
			2		5			
9			6			2	7	
5						3	8	
	1	8					9	
		4	5		1		2	

୯	୫	୮	୪	୨	୧	୬	୩	୭
୬	୩	୭	୯	୫	୮	୪	୨	୧
୪	୨	୧	୬	୩	୭	୯	୫	୮
୮	୯	୫	୧	୭	୪	୨	୬	୩
୨	୪	୬	୮	୯	୩	୧	୫	୭
୧	୭	୩	୫	୬	୨	୮	୯	୪
୩	୮	୯	୨	୧	୫	୭	୪	୬
୫	୬	୪	୭	୮	୯	୩	୧	୨
୭	୧	୨	୩	୪	୬	୫	୮	୯

حل ۲۲۳۶

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

فقط قاعری آراسته داشتن	ج	لگام و افسار	نیمه دیوانه	کتابی از تپیدست	نام‌ها
!		سرای معجب	مترسک		مادر وطن
آرام‌گرایی				انعا	
طویل				بدست آوردن	
یار سوزن		کلیم			
غذای نذری		خورشید			
		از احادیث نبوی			جمالی
		ایازه گرفتن			دزده یاردار
		باقی مانده			
		حرف ناگفتنی			
مهر و موم				پردہ نقاشی	
سمت چپ					
		کامپیوتر			
		اجبار			
گونه					
بدنیا آوردن		کرم کدو			
دلیل			مذهب		
نزدیک اراک					
شی					
منجات داخلی روزنامه					
اعتقاد قلبی					

حل

۴۷۴۹

حل

۲۷۴۹